

যোগশাস্ত୍ରাবলী

প্রথম খণ্ড

[শিবসংহিতা, ঘেরণ্ড-সংহিতা, অষ্টাবক্র-সংহিতা,
যোগিষাভ্যবস্ক্যাম্, যোগতারাবলী,
যোগরহস্য, ষট্‌চক্রনিরূপণ]

মূল ও বঙ্গানুবাদ সহ

প্রথম সংস্করণ ।

প্রকাশক

শ্রীশঙ্করচন্দ্র চক্রবর্তী

১৩২৫ সাল

মূল্য একটাকা বার আনা ।

প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী
শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্তী

কলিকাতা, ২১ নং নন্দকুমারগুচীধুরীর হুঁর লেন
“কালিকা-প্রেসে”

শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্তী কর্তৃক মুদ্রিত ও প্রকাশিত

সূচীপত্র ।



শিবসংহিতা

বিষয়	পৃষ্ঠা ।	বিষয়	পৃষ্ঠা ।
মন্ত্রলাচরণ	১	স্থলদেহলাভের কারণ ...	২৮
গ্রন্থারম্ভ	২	জীবের যুক্তিসাধন ...	৩০
শাস্ত্রসমূহের মতভেদ	২	প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান—প্রাণের	
উক্ত মতাবলম্বিগণের পুনঃ		স্থান ...	৩৩
পুনঃ সংসারে পতন ...	৩	বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ	৩৩
নৈসর্গিক ও বৈশেষিক মতে		প্রাণাপানাদি জায়গাসংস্থান ও ক্রিয়া	৩৪
• আত্মনির্গম ...	৩	গুরুকরণের প্রয়োজনীয়তা	৩৪
প্রত্যক্ষবাদী ও চার্বাক		যোগ্যসিদ্ধার্থ নিয়মাবলী ...	৩৫
প্রভৃতির মত ...	৩	বায়ুসিক্তির চিহ্ন ...	৪২
বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও		বিদ্যপ্রশমনোপায় ...	৪৩
সাংখ্যমত ...	৪	পাপপুণ্যক্ষয় ও বিভূতিলভের	
সাংখ্যমতে সেশ্বরনিরীক্ষরবাদ	৪	উপায় ...	৪৩
উক্ত দার্শনিকমতাবলম্বীদিগের		ঘটাবস্থা ...	৪৫
পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন	৪	পরিচর্যাবস্থা ও কায়বৃত্ত ...	৪৬
যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য ...	৫	নিম্পত্ত্যবস্থা ...	৪৮
কর্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড ...	৫	রোগশাস্তি প্রভৃতির উপায়	৪৮
মায়াপ্রভাবে অগ্ৰংহটি ...	১৬	তালুমূলে জিহ্বাহ্রাপনপূর্বক	
পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি—দেহ-		বায়ুপান ...	৪৯
রূপ ক্রমব্রহ্মাণ্ডে সরিৎ-		শীতলীমূলোষণে বায়ুপান...	৪৯
সাপ্রসাদির সংস্থান ...	২২	মতান্তরে পক্ষবিধ বায়ুপান...	৪৯
শাক্তিলক্ষণাভীর মধ্যে প্রধান		রোগপ্রশমনের ও বিভূতিলভের	
নাড়ী ...	২৪	উপায় ...	৫১
হৃদাধারপদ্ম ...	২৫	আসন ও তদভেদকথন ...	৫২
অস্ত্রান্ত নাড়ীসংস্থান ...	২৭	সিদ্ধাসন ...	৫১
অন্নপাচক বহি ...	২৮	পদ্মাসন ...	৫৩

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন	৫৪
বোনিমুদ্রা ও তৎফল ...	৫৬
কুলকুণ্ডলিনীর প্রবেশ—মুদ্রাদশক	৬০
দশমুদ্রার নাম ...	৬০
মহামুদ্রা ও তৎফল ...	৬১
মহাবন্ধ ও তৎফল ...	৬৩
মহাবেধ ও তৎফল ...	৬৪
মুক্ত্রয়ের প্রয়োজনীয়তা ...	৬৫
ধেচরীমুদ্রা ও তৎফল ...	৬৫
জালঙ্কারবন্ধ ও তৎফল ...	৬৭
মূলবন্ধ ও তৎফল ...	৬৮
বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল	৬৯
উড্ডানবন্ধ ও তৎফল ...	৬৯
বজ্রোন্মীমুদ্রা ও তৎফল ...	৭০
অমরোলী ও সহজোলীমুদ্রা	৭৩
অমরোলী মুদ্রার উপদেশ ...	৭৩
সহজোলী মুদ্রার উপদেশ ...	৭৪
শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল ...	৭৫
দেবীর প্রো বোগবিদ্যবর্ণন	৭৭
যোগরূপ বিদ্য ...	৭৭
ধর্মরূপ বিদ্য ...	৭৮
জ্ঞানরূপ বিদ্য ...	৭৮
ভোজনরূপ বিদ্য ...	৭৯
এককালে সমাধির উপায় ...	৭৯
চতুর্বিধ বোগ ও চতুর্বিধ সাধক—	
যোগচতুষ্টয় বর্ণন ...	৮০
সাধকচতুষ্টয় ...	৮০
মুদ্রসাধকের লক্ষণ ও অধিকার	৮১
অধিনাত্র সাধকের লক্ষণ ও	
অধিকার ...	৮১
অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও	
অধিকার ...	৮২
প্রতীকোপাসনা ও তৎফল	৮৩

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদাত্মসন্ধানের	
উপায় ...	৮১
যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম	৮৬
বায়ুসিদ্ধির উপায় ...	৮৭
আশুফলপ্রদ বিবিধ যোগ—সুং-	
পিপাসানিবৃত্তির উপায়	৮৯
চিহ্নহৃদয়ের উপায় ...	৮৯
জ্যোতির্দর্শন দর্শনের উপায় ও ফল	৮৯
শূণ্যধ্যান ও তৎফল ...	৯০
নাসাগ্রে দৃষ্টিবারা জ্যোতির্দর্শনাদি	৯০
শবাসনে শয়ন করত ধ্যান ও	
তৎফল ...	৯১
ক্রমধ্যে দৃষ্টিবারা জ্যোতির্দর্শন দর্শন	৯১
যট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি—যট্চক্রের	
মূলভূত নাড়ীবিজ্ঞান	৯১
মুলাধার বর্ণন ...	৯২
মুলাধারধ্যানফল ...	৯৪
স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তদ্ব্যানফল	৯৭
মণিপুরচক্র ও তদ্ব্যানফল	৯৮
অনাহতচক্র ও তদ্ব্যানফল	৯৯
বিশুদ্ধচক্র ও তদ্ব্যানফল	১০০
আজ্ঞাচক্র ও তদ্ব্যানফল এবং	
ইড়াপিঙ্গলামুখুরাবিবরণ	১০২
সহশ্রার-বর্ণন এবং ধ্যানাদি ও	
রাজযোগ—স্বধূম্রানাড়ী,	
কুণ্ডলিনীশক্তি ও ব্রহ্ম-	
রজ্জ্বাদি ...	১০৭
সহশ্রার ক্রমলের অকল্প চক্রের	
সংস্থাপন ও ধ্যান	
সহশ্রদলপদ্মের অন্তর্গত চক্রমণ্ডল-	
ধ্যান ও ফল ...	১১৩
সহশ্রদলপদ্ম ও তদ্ব্যানফল	১১৪
রাজযোগ ও তৎফল ...	১১৫

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়	পৃষ্ঠা।
রাজ্যবিভাজ্যোগ ও তৎসাধন- প্রণালী ...	১১৮	মন্ত্রজপবিধি ...	১২৩
মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণ-সংস্থান	১২২	মন্ত্রঅপকল ...	১২৩
		সমাপ্তি ...	১২৭

যেরণ্ড-সংহিতা।

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়	পৃষ্ঠা।
মন্ত্রলাচরণ ...	১২৯	জলবন্তি ...	১৪১
যটস্থযোগ ...	১২৯	নেতিযোগ ...	১৪২
সপ্তসাধন ...	১৩১	লৌলিকীযোগ ...	১৪৩
সপ্তসাধনফল ...	১৩১	ত্রাটক ...	১৪৩
শোধন ...	১৩২	কপালভাতি ...	১৪৩
ধৌতি ...	১৩৩	বাতক্রমকপালভাতি ...	১৪৪
অন্তধৌতি ...	১৩৩	ব্যাংক্রমকপালভাতি ...	১৪৪
বাতসার ...	১৩৩	শীংক্রমকপালভাতি ...	১৪৪
বারিসার ...	১৩৪	আসন ...	১৪৫
অগ্নিসার ...	১৩৫	আসনের প্রকারভেদ ...	১৪৫
বহিষ্কৃত ধৌতি ...	১৩৫	আসনপ্রয়োগ—সিদ্ধাসন ...	১৪৬
প্রক্ষালন ...	১৩৬	পদ্মাসন ...	১৪৭
বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগ ...	১৩৬	ভদ্রাসন ...	১৪৭
দন্তধৌতি ...	১৩৭	মুক্তাসন ...	১৪৮
দন্তমূলধৌতি ...	১৩৭	বজ্রাসন ...	১৪৮
জিহ্বাশোধন ...	১৩৭	ঋন্তিকাসন ...	১৪৮
জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগ ...	১৩৭	সিংহাসন ...	১৪৯
কর্ণধৌতিপ্রয়োগ ...	১৩৮	গোমুখাসন ...	১৪৯
কপালরন্ধ্রপ্রয়োগ ...	১৩৮	বীরাসন ...	১৪৯
হৃদৌতি ...	১৩৯	ধনুর্ভাসন ...	১৪৯
বমনধৌতি ...	১৩৯	মৃতাসন ...	১৫০
বাসোধৌতি ...	১৪০	শুশ্রাসন ...	১৫০
মূলশোধন ...	১৪১	মৎস্তাসন ...	১৫০
বন্তিপ্রকরণ ...	১৪১	পশ্চিমোত্তানাসন ...	১৫০

বিষয়	পৃষ্ঠা।
মৎস্তজ্ঞাসন	... ১৫১
গোরক্ষাসন	... ১৫১
উৎকটাসন	... ১৫২
সঙ্কটাসন	... ১৫২
ময়ূরাসন	... ১৫২
হৃকটাসন	... ১৫৩
কৃষ্ণাসন	... ১৫৩
উত্তানকৃষ্ণকাসন	... ১৫৩
উত্তানমণ্ডুকাসন	... ১৫৩
বৃক্ষাসন	... ১৫৩
মণ্ডুকাসন	... ১৫৪
গরুড়াসন	... ১৫৪
বৃষাসন	... ১৫৪
শলভাসন	... ১৫৪
মকরাসন	... ১৫৫
উষ্ট্রাসন	... ১৫৫
ভূজ্ঞাসন	... ১৫৫
যোগাসন	... ১৫৬
মুদ্রা	... ১৫৬
মুদ্রার ফল	... ১৫৮
মহামুদ্রা	... ১৫৮
মহামুদ্রাফল	... ১৫৯
মণ্ডোমুদ্রা	... ১৫৯
উড্ডীয়ানবন্ধ	... ১৬০
উড্ডীয়ানবন্ধের ফল	... ১৬০
জালকরবন্ধ	... ১৬০
জালকরবন্ধের ফল	... ১৬১
মূলবন্ধ	... ১৬১
মূলবন্ধের ফল	... ১৬১
মহাবন্ধ	... ১৬২
মহাবন্ধের ফল	... ১৬২
মহাশঙ্ক	... ১৬২
মহাবেধের ফল	... ১৬৩

বিষয়	পৃষ্ঠা।
খেচরীমুদ্রা	... ১৬৩
খেচরীমুদ্রার ফল	... ১৬৪
বিপরীতকরণীমুদ্রা	... ১৬৫
বিপরীতকরণীমুদ্রার ফল	... ১৬৫
যোনিমুদ্রা	... ১৬৬
যোনিমুদ্রার ফল	... ১৬৭
বজ্রোণীমুদ্রা	... ১৬৭
বজ্রোণীমুদ্রার ফল	... ১৬৮
শক্তিচালনীমুদ্রা	... ১৬৮
শক্তিচালনীমুদ্রার ফল...	... ১৭০
তাড়ণীমুদ্রা	... ১৭০
মাণ্ডুকীমুদ্রা	... ১৭০
মাণ্ডুকীমুদ্রার ফল	... ১৭১
শান্তবীমুদ্রা	... ১৭১
শান্তবীমুদ্রার ফল	... ১৭২
পঞ্চধারণামুদ্রা	... ১৭২
পার্শ্ববীধারণামুদ্রা	... ১৭২
পার্শ্ববীধারণামুদ্রার ফল	... ১৭৩
আন্তঃবীধারণামুদ্রা	... ১৭৩
আন্তঃবীধারণামুদ্রার ফল	... ১৭৩
আগ্নেয়বীধারণামুদ্রা	... ১৭৪
আগ্নেয়বীধারণামুদ্রার ফল	... ১৭৪
বায়বীধারণামুদ্রা	... ১৭৪
বায়বীধারণামুদ্রার ফল	... ১৭৫
আকাশবীধারণামুদ্রা	... ১৭৫
আকাশবীধারণামুদ্রার ফল	... ১৭৫
অশ্বিনীমুদ্রা	... ১৭৬
অশ্বিনীমুদ্রার ফল	... ১৭৬
পাশিনীমুদ্রা	... ১৭৬
পাশিনীমুদ্রার ফল	... ১৭৬
কাকীমুদ্রা	... ১৭৭
কাকীমুদ্রার ফল	... ১৭৭
মাতঙ্গিনীমুদ্রা	... ১৭৭

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়	পৃষ্ঠা।
জ্ঞানজিনীমুদ্রার কল ...	১৭৭	কেবলীকুস্তক ...	১৯৮
জ্ঞানজিনীমুদ্রা ...	১৭৮	ধ্যানযোগ ...	২০০
জ্ঞানজিনীমুদ্রার কল ...	১৭৮	স্থলধ্যান ...	২০১
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	অন্তপ্রকার ...	২০২
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	তেজোধ্যান ...	২০৭
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	হৃদয়ধ্যান ...	২০৫
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	সমাধিযোগ ...	২০৬
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	ধ্যানযোগসমাধি ...	২০৭
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	নাদযোগসমাধি ...	২০৮
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	রসানন্দযোগসমাধি ...	২০৮
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	লয়সিদ্ধিযোগসমাধি ...	২০৮
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	ভক্তিযোগসমাধি ...	২০৯
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	রাজযোগসমাধি ...	২০৯
জ্ঞানসমূহের কল কখন ...	১৭৮	সমাধিযোগসমাধি ...	২১০

অষ্টাবক্র-সংহিতা।

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়	পৃষ্ঠা।
অনুভবপদেশ ...	২১২	গ্রহমেঘাষ্টক ...	২৩৫
আত্মানুভবোন্মাদ ...	২১৬	স্থলসংস্কৃত ...	২৩৭
আত্মপদার্থোপদেশ ...	২২১	শাস্তিচতুষ্ক ...	২৩৮
অনুভবোন্মাদপদার্থ ...	২২৪	তত্ত্বোপদেশবিংশক ...	২৪১
লব্ধচতুষ্ক ...	২২৫	বিশেষোপদেশক ...	২৪৫
উত্তরোপদেশচতুষ্ক ...	২২৬	তত্ত্বজ্ঞাপকপরিংশিতিক ...	২৪৭
অনুভবপদার্থ ...	২২৭	শাস্তিচতুষ্ক ...	২৫২
বদ্ধমোক্ষব্যবস্থা ...	২২৯	আত্মবিভাস্ত্যষ্টক ...	২৭১
নির্বোধপদার্থ ...	২৩০	আত্মজ্ঞানচতুষ্ক ...	২৭৫
উপশয়াষ্টক ...	২৩১	সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান ...	২৭৭
জ্ঞানপদার্থ ...	২৩৩		

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।	বিষয়	পৃষ্ঠা
যোগতত্ত্বপ্রদ্ব	... ২৭২	প্রত্যাহার	... ৩৩১
নিয়ম	... ২৯২	ধারণা	... ৩৩৭
আসন	... ২৯৫	ধ্যান	... ৩৪৭
নাড়ীশুদ্ধি	... ২৯৯	সমাধি	... ৩৫১
নাড়ীশুদ্ধি	... ৩১২	গার্গী প্রশ্ন	... ৩৫৬
প্রাণায়াম	... ৩১৬	সংক্ষিপ্তযোগ	... ৩৬৮

যোগতারাবলী ।

৩৭২

যোগরহস্য ।

যোগাধ্যায়	... ৩৮১	যোগিচর্য্যা	... ৩৮১
যোগসিদ্ধি	... ৩৯৪		... ৩৯৪

ষট্চক্রনিরূপণ ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।	বিষয়	পৃষ্ঠা ।
আধারপদ	... ৪০২	বিশুদ্ধাধ্যাপন	... ৪১৮
স্বাধিষ্ঠানপদ	... ৪১৩	আজ্ঞাপদ	... ৪২০
মণিপূরপদ	... ৪১৪	সহস্রারপদ	... ৪২৩
অনাহতপদ	... ৪১৬		

যোগশাস্ত্রাবলী ।

শিবসংহিতা ।

প্রথমঃ পটলঃ ।

মঙ্গলাচরণ

একং জ্ঞানং নিত্যমাশুশ্রুণুং,
নাশ্রুং কিঞ্চিদ্বর্জ্যং বস্তু সত্যম্ ।
যন্তেদোহ্মিষ্মিন্দ্রিয়োপাধিনা বৈ,
জ্ঞানস্যায়ং ভাসতে নাশ্রুথেব ॥ ১

একমাত্র (অদ্বিতীয়), জ্ঞানস্বরূপ, নিত্য, অনাদি, অনন্ত বস্তু (ব্রহ্ম) ব্যতীত (জগতে) সত্য পদার্থ আর কিছুই নাই । ' এই ব্রহ্মাণ্ডে ইন্দ্রিয়োপাধি দ্বারা (মায়াবিজৃম্বিত ইন্দ্রিয়গ্রাম দ্বারা) জ্ঞানময় ব্রহ্মের ভেদ অবতাসিত হইয়া থাকে ; অজ্ঞ কারণে নহে । (অদ্বয় ব্রহ্মে যে ক্ষিতি, তেজঃ, অপ্, বায়ু, দেব, পশু, নর প্রভৃতি নানাপ্রকার ভেদ দৃষ্ট হয়, মায়াবিজৃম্বিত ইন্দ্রিয়গণই তাহার কারণ) । ১

যোগশাস্ত্রাবলী ।

গ্রন্থারম্ভ

অথ ভক্তানুরক্তো হি বক্তি যোগানুশাসনম্ ।

ঐশ্বরঃ সৰ্ব্বভূতানামাত্মমুক্তিপ্ৰদায়কম্ ॥ ২

ভ্যক্তা বিবাদশীলানাং মতং দুৰ্জ্ঞানহেতুকম্ ।

আত্মজ্ঞানায় ভূতানামনন্তগতিচেতসাম্ ॥ ৩

শাস্ত্রসমূহের মতভেদ ।

সত্যং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে ।

ক্ষমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমার্জ্জবম্ ॥ ৪

কেচিদ্দানং প্রশংসন্তি পিতৃকৰ্ম তথাপরে ।

কেচিৎ কৰ্ম প্রশংসন্তি কেচিদ্বৈরাগ্যমুত্তমম্ ॥ ৫

কেচিদ্গৃহস্থকৰ্ম্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ ।

অগ্নিহোত্ৰাদিকং কৰ্ম তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬

বিবাদশীলগণের (তর্কনিষ্ঠদিগের) ভ্রমজ্ঞানের কারণরূপ মত পরিত্যাগ করিয়া, অনন্তচিত্ত ও অনন্তগতি মানবগণের আত্মজ্ঞান-লাভার্থ ভক্তানুরক্ত সৰ্ব্বভূতেশ্বর মহেশ্বর আত্মমুক্তিদায়ক (ভববন্ধ-নাশক) যোগোপদেশ বলিতেছেন । ২-৩

কেহ কেহ সত্যের, কেহ কেহ তপস্তার, অপর অনেকে শৌচের প্রশংসা করেন ; ঐরূপ কেহ কেহ ক্ষমার, কেহ কেহ শমশুভের ও অনেকে সরলতার প্রশংসা করিয়া থাকেন । ৪ । কেহ কেহ দানের, অপর অনেকে পিতৃকর্ম্মের (শ্রাদ্ধাদির) প্রশংসা করেন ; কেহ কেহ কর্ম্ম (কাম্যকর্ম্ম) ও কেহ কেহ বৈরাগ্যকে উত্তম (শ্রেষ্ঠ) বলিয়া প্রশংসা করেন । ৫ । কোন কোন বিচক্ষণ ব্যক্তি গার্হস্থ্য কর্ম্মের প্রশংসা করেন ; ঐরূপ কেহ কেহ অগ্নিহোত্ৰাদি (যজ্ঞ) ক্রিয়াকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানেন । ৬

মন্ত্রযোগং প্রশংসন্তি কেচিস্তীর্থানুসেবনম্ ।
এবং বহুশূপায়াংস্ত প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে ॥ ৭

উক্ত মতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন ।
এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ ।
ব্যামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকৰ্ম্মভিঃ ॥ ৮
এতন্মতাবলম্বী যো লব্ধ্বা তুরিতপুণ্যকে ।
ভ্রমতীত্যবশঃ সোহত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাম্ ॥ ৯

নৈয়ায়িক ও বৈশেষিকমতে আত্মনির্ণয় ।
অন্তৈর্মতিমতাং শ্রেষ্ঠৈশ্চ শ্তালোকনতৎপরৈঃ ।
আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সৰ্ব্বগতাস্তথা ॥ ১০

প্রত্যক্ষবাদী ও চার্বাক প্রভৃতির মত ।
যদ্যৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদগ্ৰন্থাস্তি চক্ষুতে ।
কুতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীত্যন্তো নিশ্চিত-মানসাঃ ॥ ১১

কেহ কেহ মন্ত্রযোগের এবং কেহ কেহ তীর্থসেবার প্রশংসা করিয়া থাকেন । এইরূপে মুক্তির উপায় বহুপ্রকার কীর্তিত হইয়া থাকে । ৭

এই প্রকারে কৃত্য ও অকৃত্য কৰ্ম্মবিদগণ কৰ্ম্ম করিলেও তাহারা পাপকৰ্ম্ম হইতে বিমুক্ত হয় বটে কিন্তু অজ্ঞানাচ্ছন্ন হয় । যে ব্যক্তি এইরূপ মতাবলম্বী, সে পাপ-পুণ্য উপার্জনপূর্বক অবশ হইয়া জন্মমৃত্যু-পরম্পরাক্রমে ইহলোকে ভ্রমণ করে । ৮-৯

বুদ্ধিমানগণের বরেন্য সূক্ষ্মদর্শী অপর অনেক ব্যক্তি আত্মাকে বহুসংখ্য, নিত্য ও সৰ্ব্বগত বলিয়া কীর্তন করেন । ১০

কোন কোন স্থিরচিত্ত ব্যক্তির ব বলেন, যাহা যাহা প্রত্যক্ষ বিষয় (বাহ্যেন্দ্রিয়ের গোচর), তাহা ভিন্ন আর কিছুই নাই , সুতরাং স্বর্গাদি কোথায় ? (যখন স্বর্গাদি প্রত্যক্ষ দেখা যায় না, তখন উহা নাই) । ১১

যোগশাস্ত্রাবলী ।

বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত ।

জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্তে শূন্যং কেচিৎ পরং বিদ্বঃ ।
দ্বাবেব তত্ত্বং মন্যন্তেহপরে প্রকৃতিপুরুষৌ ॥ ১২

সাংখ্যমতে সেশ্বর-নিরীশ্বরবাদ ।

অভ্যন্তভিন্নমতয়ঃ পরমার্থপরাজ্ঞুথাঃ ।
এবমন্তে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাক্রমতম্ ॥ ১৩
নিরীশ্বরমিদং প্রাহ সেশ্বরঞ্চ তথাপরে । *
বদন্তি বিবিধৈর্ভেদঃ স্মৃক্ত্যা স্থিতিকাতরাঃ ॥ ১৪

উক্ত দার্শনিকমতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন ।

এতে চান্তো চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাভেদাঃ পৃথগ্‌বিধাঃ ।
শাস্ত্রেষু কথিতা হেতে লোকব্যামোহকারকাঃ ॥ ১৫

অপর অনেক (বিজ্ঞানবাদী) ব্যক্তি বলেন, এই জগৎ জ্ঞানপ্রবাহমাত্র ; কেহ কেহ (শূন্যবাদী বৌদ্ধ) শূন্যকেই শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানেন (তাহারা বলেন, জগৎ নাই, ঈশ্বরও নাই, সকল শূন্যস্বরূপ ; আবার কোন কোন বৌদ্ধ বলেন, জগৎ শূন্যমূলক, ঈশ্বর নাই) । অপর অনেকে (সাংখ্য-মতাবলম্বীরা) প্রকৃতি ও পুরুষ এই দুইটি বস্তুকে স্বীকার করেন, (তাহাদিগের মতে প্রকৃতি ও পুরুষ হইতে জগতের উদ্ভব হইয়াছে) ১২

এই প্রকারে সকলেরই বুদ্ধি ভিন্ন ভিন্ন ; উহার সকলেই পরমার্থ-পথ হইতে পরাজ্ঞুথ । এইরূপ অপর অনেকে যথামতি যথাক্রম চিন্তা করিয়া এই জগৎকে নিরীশ্বর বলেন ; অনেকে সেশ্বর (ঈশ্বর কর্তৃক সৃষ্টও) বলিয়া থাকেন । ফল কথা, স্থিরনিশ্চয় করিতে অসমর্থ হইয়া নিজ নিজ যুক্তিবলে নানাপ্রকার ভেদই প্রদর্শন করিয়া থাকেন ১৩-১৪

এই সকল এবং অপরাপর অনেক শ্লোক * ভিন্ন ভিন্ন নামভেদে

* কণাদ, কপিল, গৌতম প্রভৃতি ।

শিবগংহিতা ।

এতদ্বিবাদশীলানাং মতং বক্তুং ন শক্যতে ।
ভ্রমন্ত্যস্মিন্ জনাঃ সর্বৈ মুক্তিমার্গহিঙ্কৃতাঃ ॥ ১৬

যোগশাস্ত্রের প্রাধাত্ত ।

আলোক্য সৰ্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য চ পুনঃ পুনঃ ।
ইদমেকং স্তুনিষ্পন্নং যোগশাস্ত্রং পরং মতম্ ॥ ১৭
যস্মিন্ জ্ঞাতে সৰ্ব্বমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্ ।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যঃ কিমন্যৎ শাস্ত্রভাষিতম্ ॥ ১৮
যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পরিভাষিতম্ ।
সুভক্তায় প্রদাতব্যং ত্রৈলোক্যেহস্মিন্ মহাস্থনে ॥ ১৯

কৰ্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড ।

কৰ্মকাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদো দ্বিধা মতঃ ।
ভবতি দ্বিবিধো ভেদো জ্ঞানকাণ্ডস্য কৰ্মণঃ ॥ ২০

শাস্ত্রে কথিত আছেন ; বস্তুতঃ উহারা সকলের ভ্রান্তি-উৎপাদক
মাত্র । ১৫ । এই সকল বিবাদশীল (তর্কপরায়ণ) ব্যক্তিগণের (ভিন্ন
ভিন্ন) মত বর্ণনা করা সাধ্যায়ত্ত নহে । যে সকল ব্যক্তি ইহাদিগের
মতের অনুসরণ করে, তাহারা মুক্তিমার্গ হইতে বহিষ্কৃত হয় (পুনঃ পুনঃ
জন্মমূর্ত্যুরূপ সংসারে যাতায়াত করে) । ১৬

সৰ্ব্বশাস্ত্র দর্শন ও পুনঃ পুনঃ বিচার করিয়া স্থির হইয়াছে যে,
একমাত্র এই যোগশাস্ত্রই সকল শাস্ত্রের শ্রেষ্ঠ । ১৭ । যে শাস্ত্রে জ্ঞান
জন্মিলে এই সকল তত্ত্ব নিশ্চিত জ্ঞাত হওয়া যায়, তাহাতেই পরিশ্রম
করা কৰ্ত্তব্য ; অর্থাৎ শাস্ত্রের উপদেশে কি প্রয়োজন ? ১৮ । অস্ব-
কথিত এই যোগশাস্ত্র গোপনীয় ; ত্রিভুবনতলে পরমভক্ত মহাত্মা
ব্যক্তিকেই ইহা প্রদান করিবে । ১৯

শাস্ত্র দুই কাণ্ডে বিভক্ত ;—কৰ্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড । জ্ঞানকাণ্ড ও

দ্বিবিধঃ কৰ্মকাণ্ডঃ শ্রান্নিষেধবিধিপূৰ্বকঃ ॥ ২১
 নিষিদ্ধকৰ্মকরণে পাপং ভবতি নিশ্চিতম্ ।
 বিধানকৰ্মকরণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ২২
 ত্রিবিধো বিধিকূটঃ শ্রান্নিত্যনৈমিত্তিকাম্যতঃ ।
 নিত্যে কৃতেহকিঞ্চিৎ শ্রাৎ কাম্যে নৈমিত্তিকে ফলম্ ॥ ২৩
 দ্বিবিধস্ত ফলং জ্ঞেয়ং স্বৰ্গং নরকমেব চ ।
 স্বৰ্গে নানাবিধৈৰ্ভব নরকেহপি তথা ভবেৎ ॥ ২৪
 পুণ্যকৰ্ম্মণি বৈ স্বৰ্গো নরকং পাপকৰ্ম্মণি ।
 কৰ্ম্মবন্ধময়ী সৃষ্টির্নাশ্রুত্যা ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২৫
 জন্তুভিচ্চানুভূয়ন্তে স্বৰ্গে নানাস্থানি চ ।
 নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ ॥ ২৬
 পাপকৰ্ম্মবশাদ্ভুং পুণ্যকৰ্ম্মবশাৎ সুখম্ ।
 তস্মাৎ সুখার্থী বিবিধং পুণ্যং প্রকুরুতে ভূশম্ ॥ ২৭

কৰ্মকাণ্ড আবার প্রত্যেকে দুই ভাগে বিভক্ত । ২০ । কৰ্মকাণ্ড
 দ্বিবিধ ;—নিষেধস্বরূপ কৰ্মকাণ্ড ও বিধিস্বরূপ কৰ্মকাণ্ড । ২১ । নিষিদ্ধ
 কৰ্ম করিলে নিশ্চয়ই পাপ হয় ; বিহিত কৰ্ম করিলে নিঃসংশয় পুণ্য
 হইয়া থাকে । ২২ । বিহিত কৰ্ম তিন প্রকার ;—নিত্য, নৈমিত্তিক ও
 কাম্য । নিত্যকৰ্মের অমুষ্ঠানে পাপনাশ এবং কাম্য ও নৈমিত্তিক ক্রিয়ার
 অমুষ্ঠানে পুণ্যফললাভ হয় । ২৩ । কৰ্মফল দ্বিবিধ,—স্বৰ্গ ও নরক । ২৪ ।
 পুণ্যকৰ্মাচরণে স্বৰ্গলাভ এবং পাপকৰ্মের অমুষ্ঠানে নরকে গতি
 হয় । এই সৃষ্টি কৰ্মবন্ধময়ী, নিশ্চয়ই ইহার অন্তথা হয় না । ২৫ ।
 জীবগণ স্বৰ্গে নানারূপ সুখ অনুভব করে এবং নরকে নানাবিধ দুঃসহ
 দুঃখভোগ করিয়া থাকে । ২৬ । পাপকৰ্মবশে দুঃখ ও পুণ্যকৰ্মবশে
 সুখলাভ হয় ; এই হেতু সুখার্থী ব্যক্তি ভূরিপরিমাণে নানাবিধ পুণ্য-

পাপভোগাবসানে তু পুনর্জন্ম ভবেদ্বহ ।
 পুণ্যভোগাবসানে তু নাশ্চাধা ভবতি ক্রমম্ ॥ ২৮
 স্বর্গেহপি দুঃখসন্তোগঃ পরস্ত্রীদর্শনাদিমু ।
 ততো দুঃখমিদং সর্বং ভবেন্নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ ॥ ২৯
 তৎ কৰ্ম্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি দ্বিধা ।
 পুণ্যপাপময়ো বন্ধো দেহিনাং ভবতি ক্রমঃ ॥ ৩০
 ইহামুক্তফলদেবী সফলং কৰ্ম্ম সংত্যজেৎ ।
 নিত্যে নৈমিত্তিকে সঙ্গং ত্যক্ত্বা যোগে প্রবৰ্ত্ততে ॥ ৩১
 কৰ্ম্মকাণ্ডস্ত মাহাত্ম্যং বুদ্ধা যোগী ত্যজেৎ সুধীঃ ।
 পুণ্যপাপদ্বয়ং ত্যক্ত্বা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবৰ্ত্ততে ॥ ৩২

কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করে। ২৭। পাপের ফলভোগাবসানে পুনর্জন্ম বহু বহু জন্ম ধারণ করিতে হয় ; পুণ্যফলভোগের অন্তেও নিশ্চয়ই ঐরূপ হইয়া থাকে। ২৮। স্বর্গেও পরস্ত্রীদর্শনাদিজনিত দুঃখভোগ আছে ; সুতরাং এই অধিল ব্রহ্মাণ্ডই দুঃখসঙ্কুল, সন্দেহ নাই। ২৯। পুণ্য ও পাপভেদে কৰ্ম্ম দ্বিবিধ, কৰ্ম্মকল্পনাকারিগণ এই প্রকার বলিয়া থাকেন। সুতরাং দেহিগণের বন্ধন পুণ্যপাপময়। (জীবদিগের বন্ধন দুইটি ;— একটি পুণ্যময়, দ্বিতীয় পাপময়)। ৩০

যে ব্যক্তি ঐহিক ও পারত্রিক ফলে দ্বেষ প্রদর্শন করেন (ঐহিক ও পারলৌকিক কোন ফলই যিনি কামনা করেন না), তিনি ফলজনক সকল কৰ্ম্মই পরিত্যাগে করিবেন এবং নিত্য ও নৈমিত্তিক কৰ্ম্মে আসক্তি পরিহার পুরঃসর যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবেন। ৩১।

বুদ্ধিমান যোগী কৰ্ম্মকাণ্ডের মাহাত্ম্য বুঝিয়া পুণ্য ও পাপ উভয়ই বিসর্জন পূর্বক জ্ঞানকাণ্ডে প্রবৃত্ত হইবেন। ৩২।

‘আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যেত্যাদিকা শ্রুতিঃ ।
 সা সেব্যা তু প্রযত্নেন মুক্তিদা হেতুদায়িনী ॥ ৩৩
 তুরিতেষু চ পুণ্যেষু যো ধীরুক্তিং প্রচোদয়াৎ ।
 সোহহং প্রবর্ততে মত্তো জগৎ সৰ্ব্বং চরাচরম্ ॥ ৩৪
 সৰ্ব্বঞ্চ দৃশ্যতে মত্তঃ সৰ্ব্বঞ্চ ময়ি লীয়তে ।
 ন তন্তিম্নোহহমস্মিন্ যো মন্তিম্নো ন তু কিঞ্চন ॥ ৩৫
 জনপূর্ণেষসংখ্যেষু শরাবেষু যথা ভবেৎ ।
 একম্ভাভ্যসংখ্যত্বং তন্তেন্দোহত্র ন দৃশ্যতে ॥ ৩৬
 উপাধিষু শরাবেষু যা সংখ্যা বর্ততে পরম্ ।
 সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চান্নানি সা তথা ॥ ৩৭

‘আত্মাকে দর্শন ও শ্রবণ (আত্মনিদিধ্যাসন) করিবে’ বল্লসহকারে ইত্যাদি শ্রুতির সেবা করিবে ; এই শ্রুতিই মুক্তিদাত্রী ও হেতুবাদ-প্রদর্শিনী । ৩৩। পাপে ও পুণ্যে যিনি বুদ্ধিবৃত্তি প্রেরিত করেন, আমিই সেই আত্মা, আমি হইতেই এই অখিল চরাচর জগৎ প্রবর্তিত হইতেছে । ৩৪।

সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডই আমি হইতে প্রতিভাত হইতেছে, আমাতে সকলই বিলীন হইবে ; এই ব্রহ্মাণ্ডে আমি তন্তিন্ন নহি জর্জরাৎ আমি হইতে জগৎ ভিন্ন নহে ; আমি হইতে যাহা ভিন্ন, তাহা কিছুই নয় (তাহা অপদার্থ) । ৩৫ । জনপূর্ণ অসংখ্য শরাবমধ্যে যেমন একমাত্র সূর্য্যের অসংখ্য প্রতিমূর্তি প্রতিভাত হয়, কিন্তু সেই সকলে কিছুমাত্র প্রভেদ নাই ; একমাত্র সূর্য্য যেমন অসংখ্য শরাবরূপ উপাধিতে অনুরূপ হইল (তদনুসারে) বহুসংখ্যায় প্রতীয়মান হন, আত্মাও সেইরূপ অনেক উপাধিতে অনুরূপ হওয়াতে বহুসংখ্য বলিয়া প্রতীত হইয়া

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতয়েচ্ছতে ।
 জাগরেহপি তথাপ্যেকস্তথৈব বহুধা জগৎ ॥ ৩৮
 সৰ্পবুদ্ধির্যথা রজ্জৌ শুক্লো বা রজতভ্রমঃ ।
 তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিরতং পরমাত্মনি ॥ ৩৯
 রজ্জুজ্ঞানাদ্যথা সৰ্পো মিথ্যারূপো নিবৰ্ত্ততে ।
 আত্মজ্ঞানান্তথা যাতি মিথ্যাভূতমিদং জগৎ ॥ ৪০
 রৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শুক্লজ্ঞানাদ্যথা খলু ।
 জগদ্ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাৎ সদা তথা ॥ ৪১
 যথা বংশোরগভ্রান্তিৰ্ভবেত্তেকবসাজ্ঞানাৎ ।
 তথা জগদিদং ভ্রান্তিরধ্যাসকল্পনাঞ্জনাৎ ॥ ৪২
 আত্মজ্ঞানাদ্যথা নাস্তি রজ্জুজ্ঞানান্তুজঙ্গমঃ ।

থাকেন। ৩৬-৩৭। স্বপ্নযোগে যেমন এক ব্যক্তিই আপনাকে বহুবিধ-
 রূপে কল্পনা করে, জাগ্রদবস্থায় আবার একমাত্রই অনুভূত হয়, তদ্রূপে
 একমাত্র আত্মাই বহুবিধ জগৎ কল্পনা করেন। ৩৮। রজ্জুতে যেমন
 সৰ্পভ্রম ও শুক্লিতে যেমন রজতভ্রম ঘটে, এই বিশ্বও সেইরূপ পরমাত্মাতে
 (ভ্রমবুদ্ধিতে) বিরত রহিয়াছে। ৩৯। রজ্জুজ্ঞান জন্মিলে যেমন সৰ্প
 মিথ্যা বলিয়া বোধ হয়, আত্মজ্ঞান জন্মিলে সেইরূপ এই জগৎ মিথ্যাভূত
 বলিয়া প্রতীয়মান হইয়া থাকে। ৪০। শুক্লজ্ঞান জন্মিলে যেমন
 শুক্লিতে রজতভ্রম নিঃসংশয় দূর হয়, আত্মজ্ঞান জন্মিলে সেইরূপ এই
 জগৎভ্রান্তি সৰ্ব্বথা বিলয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৪১। তেকবসার
 অঙ্গন ধারণ করিলে যেমন বংশে সৰ্পভ্রম জন্মে, অধ্যাসকল্পনারূপ
 অঙ্গনের ফলে সেইরূপ আত্মাতে এই জগদ্ভ্রম হইয়া থাকে। ৪২।
 আত্মজ্ঞান জন্মিলে যেমন জগদ্ভ্রান্তি ও রজ্জুজ্ঞান জন্মিলে যেমন সৰ্প-

তথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নাগ্ৰথা ।
 অজ্ঞানদোষাদাত্ম্যপি জগদ্ভবতি দুস্ত্যজম্ ॥ ৪৩
 দোষনাশে যথা শুক্লং গৃহতে রোগিণী স্বয়ম্ ।
 শুদ্ধজ্ঞানাৎ তথাজ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া ॥ ৪৪
 কালত্রয়েহপি ন যথা রজ্জুঃ সর্পো ভবেদिति ।
 তথাত্মা ন ভবেদ্বিখং গুণাতীতো নিরঞ্জনঃ ॥ ৪৫
 আগম্যপায়িনোহনিত্যা নাশ্চত্বাদীশ্বরাদয়ঃ ।
 আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনিশ্চিতম্ ॥ ৪৬
 যথা বাতবশাৎ সিদ্ধাবুৎপন্নাঃ ফেনবুদ্বুদাঃ ।
 তথাত্মনি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ ক্ষণভঙ্গুরঃ ॥ ৪৭

ভ্রম থাকে না, সেইরূপ (পিত্তাদি) দোষহেতু শুক্লবর্ণ পীতবর্ণ বলিয়া
 বোধ হয় ; ইহাতে অগ্রথা নাই । অজ্ঞানরূপ দোষবশেই আত্মা
 জগদ্রূপে প্রতীত হইয়া থাকেন । এই অজ্ঞান দুস্ত্যজ্য । (যত দিন
 এই অজ্ঞান বিদূরিত না হয়, তত দিন জগদ্ভ্রম বিলয় প্রাপ্ত হয় না) । ৪৩।
 পিত্তাদি দোষ বিনষ্ট হইলে রোগী যেমন স্বয়ং শুক্লবর্ণই গ্রহণ
 করে (শুক্ল বর্ণকে আর পীতবর্ণ বলিয়া জ্ঞান হয় না), অজ্ঞানের
 বিনাশ হইয়া বিশুদ্ধ জ্ঞানের উদয় হইলে আত্মাও সেইরূপ আত্মস্বরূ-
 পেই প্রতীয়মান হন । ৪৪। রজ্জু যেমন ত্রিকালে কখনও সর্প
 হইতে পারে না, গুণাতীত নিরঞ্জন আত্মাও সেইরূপ বিশ্বরূপে পরি-
 ণত হইতে পারেন না । ৪৫। আত্মজ্ঞান দ্বারা শাস্ত্র হইতে ইহাই
 স্থির হইয়াছে যে, ঈশ্বরাদি (ভূগুণ্ডা পর্য্যন্ত) সমস্ত ব্রহ্মাণ্ডই বিনাশিত্ব
 হেতু নশ্বর ও অনিত্য । ৪৬। যেমন বায়ুবেশে সাগরে ফেন ও বুদবুদ
 উৎপন্ন হয়, আত্মাতেও সেইরূপ (মায়াবশে) ক্ষণভঙ্গুর সংসার সমু-

অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে ।
 দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোহয়ং ভ্রমত্বে পর্য্যবস্ফুতি ॥ ৪৮
 যদুতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্ত্যামূর্ত্তং তথৈব চ ।
 সৰ্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাত্মনি ॥ ৪৯
 কল্পকৈঃ কল্পিতা বিজ্ঞা মিথ্যা জাতা মূৰ্ব্বাশ্লিকা ।
 এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্ফুতি ॥ ৫০
 চৈতন্যাত্মং সৰ্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্ ।
 তস্মাত্ সৰ্বং পরিত্যজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ ॥ ৫১
 যটন্ত্যভ্যন্তরে বাহুে যথাকাশং প্রবর্ত্ততে ।
 তথাত্মাভ্যন্তরে বাহুে কার্য্যবর্গেষু নিত্যশঃ ॥ ৫২

বৃত্ত হইয়াছে । ৪৭ । অভেদভাবই নিত্য ভাসমান হয়, বস্তুভেদ ভাসমান হয় না, দ্বিধা-ত্রিধাদিভেদ ভ্রমত্বে পর্য্যবসিত হইয়া থাকে অর্থাৎ অখণ্ড বিশুদ্ধজ্ঞান জন্মিলে অভেদভাবই পরিলক্ষিত হয়, তখন আর বস্তুভেদ থাকে না ; বিধা ত্রিধা প্রভৃতি যে বস্তুভেদ দেখা যায়, খণ্ডজ্ঞানই উহার কারণ ; উহা কেবল ভ্রমে পরিপূর্ণ । ৪৮ । যাহা অতীত, যাহা ভাবী, যাহা মূর্ত্ত ও যাহা অমূর্ত্ত, তৎসমগ্রস্বরূপ এই জগৎ পরমাত্মাতে বিবৃত (প্রকাশিত) রহিয়াছে । ৪৯ । মিথ্যাস্বরূপিণী অবিজ্ঞা কল্পনাকারিগণ কর্ত্তক কল্পিত হইয়াছে ; ইহা মূৰ্ব্বাশ্লিকা (অন্তিস্ত-বিহীন) । এই জগৎ যখন সেই অবিজ্ঞামূলক, তখন ইহা সত্য হইবে কিরূপে ? (অসৎ হইতে সত্যের উৎপত্তি অসম্ভব) । ৫০

এই চরাচর নিখিল জগৎ চৈতন্য হইতে উৎপন্ন হইয়াছে ; অতএব সমস্ত পরিহার পুরঃসর চৈতন্যকেই আশ্রয় করিবে । ৫১ । ঘটের অভ্যন্তরে ও বাহিরে যেমন আকাশ বিদ্যমান, সমস্ত বস্তুর অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে সেইরূপ আত্মা সর্বদা বিরাজিত আছেন । ৫২ ।

- অসংলগ্নং যথাকালং মিথ্যাভূতেষু পঞ্চসু ।
 অসংলগ্নস্তথা হ্যাত্মা কার্যবর্গেষু নান্যথা ॥ ৫৩
- ঈশ্বরাদিজগৎ সর্বমাত্মা ব্যাপ্য সমস্ততঃ ।
 একোহস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণোহদ্বৈতবিবর্জিতঃ ॥ ৫৪
- যস্মাৎ প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ ।
 স্বপ্রকাশো যতস্তস্মাদাত্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ ॥ ৫৫
- পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ ।
 আত্মনঃ সর্বথা তস্মাদাত্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল ॥ ৫৬
- যস্মান্ন বিচ্যুতে নাশো পঞ্চভূতৈর্ম্বায়াত্মকৈঃ ।
 আত্মা তস্মান্নবেগ্নিত্যস্তম্মাশো ন ভবেৎ খলু ॥ ৫৭
- যস্মান্নদন্তো নাস্তীহ তস্মাদেকোহস্তি সর্বদা ।
 যস্মান্নদন্তো মিথ্যা স্মাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ ॥ ৫৮

আকাশ যেমন মিথ্যাভূত পঞ্চভূতে থাকিয়াও অসংলগ্নভাবে অবস্থিত, আত্মাও সেইরূপ সমস্ত বস্তুতে থাকিয়াও অসংলগ্নভাবে বিরাজ করিতেছেন ; ইহার অর্থ হয় না । ৫৩ । একমাত্র সচ্চিদানন্দ অদ্বয় পূর্ণ আত্মা ঈশ্বরাদি (তৃণশূন্য পর্য্যন্ত) সমস্ত জগৎ ব্যাপ্ত করিয়া সমস্তাৎ অবস্থিত আছেন । ৫৪ । যাঁহা হইতে প্রকাশক কেহ নাই (যাঁহাকে কেহ প্রকাশ করিতে সমর্থ নহে), সূত্রাৎ সেই আত্মা স্বপ্রকাশ ; যেহেতু, স্বপ্রকাশ, সূত্রাৎ আত্মা জ্যোতিঃস্বরূপ । ৫৫ । দেশভেদে বা কালভেদে যখন তাঁহার পরিচ্ছেদ (সীমা) নাই, তখন আত্মা পূর্ণস্বরূপ সন্দেহ নাই । ৫৬ । যেহেতু, মিথ্যাভূত পঞ্চভূতের সহিত আত্মার নাশ নাই (পঞ্চভূত যেমন বিনষ্ট হয়, আত্মার কখন সৈরূপ বিনাশ নাই), তখন আত্মা নিত্য, তাঁহার বিনাশ নাই, ইহা নিশ্চিত । ৫৭ । যেহেতু, আত্মা ভিন্ন (জগতে) আর কিছুই

অবিজ্ঞাতভূতসংসারে দুঃখনাশঃ সুখং যতঃ ।
 জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্রষ্টাং তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখম্ ॥ ৫৯
 যস্মান্নানি তমজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্ ।
 তস্মাদাত্মা ভবেজ্জ্ঞানং জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনম্ ॥ ৬০
 কালতো বিবিধং বিশ্বং সদা চৈব ভবেদিদম্ ।
 তদেকোহস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জিতঃ ॥ ৬১
 ন খং বায়ুর্নাগ্নিচ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ ।
 নৈতৎ কার্যং নেশ্বরাদি পূর্বেকাত্মা ভবেৎ কিল ॥ ৬২
 বাহ্যানি সর্বভূতানি বিনাশং যান্তি কালতঃ ।
 যতো বাচো নিবর্তন্তে আত্মা দৈতবিবর্জিতঃ ॥ ৬৩

নাই, তখন আত্মাই সর্বদা এক (অদ্বিতীয়) ; যেহেতু, তাঁহা ভিন্ন
 আর সকলই মিথ্যা, তখন আত্মাই সত্য । ৫৮ । যেহেতু, অবিজ্ঞাত
 সংসারে দুঃখনাশই সুখস্বরূপ, যখন আত্মজ্ঞানের উদয়ে সেই অত্যন্ত-
 দুঃখের অবসান হয়, তখন আত্মাই সুখস্বরূপ । ৫৯ । যখন জ্ঞানের
 দ্বারা জগতের হেতুভূত অজ্ঞান বিনষ্ট হইতেছে, তখন আত্মাই
 জ্ঞানস্বরূপ, আত্মাই সনাতন পদার্থ । ৬০ । কালবশে যখন এই
 ব্রহ্মাণ্ড নানাবিধ আকার ধারণ করিতেছে, তখন একমাত্র আত্মাই
 কল্পনাপথের অতীত হইয়া বিরাজিত রহিয়াছেন । ৬১

আত্মা আকাশ নহেন, বায়ু নহেন, অগ্নি নহেন, জল নহেন,
 ক্ষিতি নহেন, আকাশাদি পঞ্চভূতের কার্য্য নহেন এবং ঈশ্বরাদি
 (হৃগুশ্চ পর্য্যন্ত) কোন বস্তুই নহেন । তিনি নিশ্চয়ই অদ্বিতীয়
 ও পূর্ণস্বরূপ । ৬২ । (ইন্দ্রিয়গ্রাহ) বাহ্য সর্বভূতই কালসহকারে
 বিনাশ প্রাপ্ত হয় ; কিন্তু বাক্য দ্বারাও যিনি গোচরীভূত নহেন,

• আত্মানমাত্মনা যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতম্ ।

সর্বসঙ্কল্পসন্ন্যাসী ত্যক্তমিথ্যাশ্রবগ্রহঃ ॥ ৬৪

আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকম্ ।

বিস্মৃত্য বিশ্বং রমতে সমাধেষ্টীত্রতস্তথা ॥ ৬৫

মায়ৈব বিশ্বজননী নাশ্চা তত্ত্বধিয়া পরা ।

যদা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু ॥ ৬৬

হেয়ং সর্বমিদং যত্তু মায়াবিলসিতং যতঃ ।

ততো ন প্রীতিবিষয়স্তনুবিদ্যুসুখাত্মকঃ ॥ ৬৭

অরিমিত্রমুদাসীনং ত্রিবিধং শ্রাদ্দিদং জগৎ ।

ব্যবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নাশ্চথা পুনঃ ॥ ৬৮

সেই আত্মা অদ্বিতীয় । ৬৩ । যে যোগী সকল প্রকার সঙ্কল্প (কল্পনা) পরিত্যাগ করিয়াছেন এবং যিনি মিথ্যাভূত সংসার বিসর্জন দিয়াছেন, তিনিই জীবাত্মাকে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত করিয়া আত্মাতে আত্মার দর্শন লাভ করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই । ৬৪ । সেই যোগী কঠোর সমাধিবলে জগৎপ্রপঞ্চ বিস্মৃত হইয়া সুখাত্মক অনন্ত আত্মার সাক্ষাৎলাভ পূর্বক আপনাতেই আপনি জীড়া করিয়া থাকেন । ৬৫

মায়াই বিশ্বের জনয়িত্রী ; অতএব কেহই নহে । তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা যখন সেই মায়া বিনাশ প্রাপ্ত হয়, তখন নিশ্চয়ই (যোগীর পক্ষে) আর এই (অলীক) বিশ্বপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না (তখন সমস্তই আত্মময় বলিয়া প্রতীতি জন্মে) । ৬৬ । যেহেতু, এই সমগ্র বিশ্ব মায়াবিলসিত ; সুতরাং (যোগীর পক্ষে) ইহা হেয় । দেহ, ধন প্রভৃতি (ঐহিক) সুখাত্মক বস্তু কিছুই তাঁহার প্রীতির বিষয় নহে । ৬৭

এই জগৎ শত্রু, মিত্র, উদাসীন এই ত্রিভাবে * পরিপূর্ণ । ব্যবহারে

* ত্রিভাব—যে দ্রব্য সুখজনক, তাহাই প্রিয় ; যে বস্তু দুঃখজনক, তাহাই

প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদস্ত বস্তুষু নিয়তক্ষুটম্ ।
 আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রোহপি নাত্মথা ॥ ৬৯
 মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ ।
 অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং লয়ং কুর্ক্বন্তি যোগিনঃ ॥ ৭০
 কৰ্ম্মজন্মমিদং বিশ্বং মত্বা কৰ্ম্মাণি বেদতঃ ।
 নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পুরুষঃ ।
 তদা বিজয়তেহখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ৭১

সর্বদাই এই তিন প্রকার ভাব লক্ষিত হইয়া থাকে, ইহার অত্যাধা দৃষ্ট হয় না। ৬৮। সকল বস্তুতেই প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন এই ত্রিবিধ ভাব সর্বদা পরিস্ফুট রহিয়াছে। আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধি-বশে ঐ ত্রিভাবসম্পন্ন হয় সন্দেহ নাই। ৬৯। যোগিগণ শ্রুতিযুক্তি-সহকারে অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা এই বিশ্বপ্রপঞ্চকে অলীক ও মায়াবিলসিত বোধে পরমায়াতে নিজ জীবাত্মার লয় করিয়া থাকেন। ৭০। এই ব্রহ্মাণ্ড কৰ্ম্মজনিত ; বেদ হইতে সেই কৰ্ম্ম জ্ঞাত হইয়া লোক যখন যাবতীয় উপাধি জয় করেন, তৎকালে তিনি অখণ্ডজ্ঞানস্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে বিরাজ করিয়া থাকেন। ৭১ •

অপ্রিয় ; যে বস্তু সুখজনকও নহে, দুঃখজনকও নহে, তাহা উদাসীন। প্রত্যেক বস্তুই ব্যক্তিভেদে সুখজনক, দুঃখজনক ও উদাসীন হইয়া থাকে অর্থাৎ যে বস্তু এক জন্মের সুখপ্রদ, অগ্নের পক্ষে তাহা দুঃখজনক, আবার কাহারও পক্ষে তাহা উদাসীন। মনে কর, কোন বিজয়ী রাজা আপনার সৈন্যগণের পক্ষে সুখদায়ী, অরিসৈন্যগণের পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং ভিন্নদেশীয় ব্যক্তির পক্ষে উদাসীন, এই তিন প্রকার ভাব ধারণ করেন। আবার যেমন কোন কপবতী যুবতী রমণী তাহার পতির পক্ষে আনন্দদাত্রী, সপত্নীগণের প্রতি দুঃখদাত্রী, আর অপরা রমণীর প্রতি উদাসীন ; এই প্রকার ব্রহ্মাণ্ডের যাবতীয় বস্তুই ব্যক্তিভেদে সুখপ্রদ, ব্যক্তিভেদে দুঃখকর ও ব্যক্তিভেদে উদাসীনভাব ধারণ করে।

মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টি ।

সৌহক্যময়ত পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃ স্বয়ম্ ।
 অবিদ্যা ভাসতে যস্মাৎ তস্মান্মিথ্যাস্বভাবিনী ॥ ৭২
 শুদ্ধব্রহ্মহ্রস্বক্ষো বিদ্যয়া সহিতো ভবেৎ ।
 ব্রহ্ম তেন সতী য়াতি যত আভাসতে নভঃ ॥ ৭৩
 তস্মাৎ প্রকাশতে বায়ুর্বায়োরগ্নিস্ততো জলম্ ।
 প্রকাশতে ততঃ পৃথ্বী কল্পনেয়ং স্থিতাহসতী ॥ ৭৪
 আকাশাদ্বায়ুরাকাশপবনাদগ্নিসম্ভবঃ ।
 ক্ষবাতাগ্নেৰ্জলং ব্যোম বাত্যাগ্নিব্যারিতো মহী ॥ ৭৫
 খং শব্দলক্ষণং বায়ুশ্চক্ষলঃ স্পর্শলক্ষণঃ ।
 স্রাজ্জপলক্ষণং তেজঃ সলিলং রসলক্ষণম্ ॥ ৭৬

সেই পুরুষ প্রথমে (সৃষ্টি করিতে) সঙ্কল্প করেন ; (সঙ্কল্পমাত্র) স্বয়ং প্রজাসৃষ্টি হয় । যেহেতু, অবিদ্যাই প্রতিভাত হইতেছে (অবিদ্যাই সৃষ্টির হেতু), তখন ইহা মিথ্যাস্বভাবা । ৭২ । যখন বিদ্যার (শক্তির) সঙ্গে বিশুদ্ধ ব্রহ্মের সম্বন্ধ ঘটে, তখন ব্রহ্মই প্রকৃতিস্বরূপ হন ; * তাঁহা হইতে আকাশের উৎপত্তি হইয়াছে । ৭৩ । সেই আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজঃ ও তেজঃ হইতে জলের প্রকাশ হয় ; পরে জল হইতে পৃথিবী প্রকাশিত হয় ; এই কল্পনা মিথ্যা । ৭৪ । আকাশ হইতে বায়ু, আকাশ ও পবন হইতে তেজঃ ; আকাশ, বায়ু ও তেজঃ হইতে জল ; এবং আকাশ, বায়ু, তেজঃ ও জল হইতে ক্ষিতি উৎপন্ন হয় । ৭৫ । আকাশের লক্ষণ শব্দ, চপল বায়ুর লক্ষণ স্পর্শ, তেজের লক্ষণ রূপ, জলের লক্ষণ রস । ৭৬

* অনেকে এই বিদ্যাকে ব্রহ্মের ইচ্ছাশক্তি বলেন ।

গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নান্ধথা ভবতি ক্রবম্ ।
 বিশেষতো গুণক্ষুর্ভিষতঃ শাস্ত্রাদিনির্গয়ঃ ॥ ৭৭
 শ্রাদেকগুণমাকাশং দ্বিগুণো বায়ুরুচ্যতে ।
 তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভবন্ত্যাপশ্চতুর্গাঃ ॥ ৭৮
 শব্দঃ স্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ ।
 এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী কল্পকৈঃ কল্প্যতেহধুনা ॥ ৭৯
 চক্ষুৰ্ভা গৃহ্যতে রূপং গন্ধো ভ্রাণেন গৃহ্যতে ।
 রসো রসনয়া স্পর্শস্তৃচা সংগৃহ্যতে পরম্ ॥ ৮০
 শ্রোত্রেণ গৃহ্যতে শব্দো নিয়তং ভাতি নান্ধথা ॥ ৮১
 চৈতন্যাৎ সর্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্ ।
 অস্তি চেৎ কল্পনেয়ং শ্রান্নাস্তি চেদস্তি চিন্ময়ঃ ॥ ৮২

ক্ষিতি গন্ধলাক্ষণবিশিষ্ট । এই সকল বিশেষ গুণ শাস্ত্র হইতেই নির্ণীত হইয়াছে ; ইহার অন্ধথা হয় না । ৭৭ ।

আকাশ একটি গুণবিশিষ্ট, বায়ু দুইটি গুণযুক্ত বলিয়া কথিত, তেজঃ ত্রিগুণসম্পন্ন, জল চারিটি গুণবিশিষ্ট । ৭৮ । * কল্পনাকারিগণ স্থির করিয়াছেন, ক্ষিতি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পঞ্চগুণবিশিষ্ট । ৭৯ । রূপ চক্ষুদ্বারা, গন্ধ ভ্রাণ দ্বারা, রস রসনা দ্বারা এবং স্পর্শ ত্বক দ্বারা গৃহীত হয় । ৮০ । শব্দ নিয়ত কর্ণ দ্বারা গৃহীত হয়, ইহার অন্ধথা হয় না । ৮১ ।

যদি জগতের অস্তিত্ব কল্পনা (স্বীকার) করা যায়, তবে (বুদ্ধিতে হইবে) চৈতন্য (চিদ্রূপ) হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ড উৎপন্ন হইয়াছে । যদি উহার অস্তিত্ব স্বীকার না করা যায়, তবে একমাত্র চিন্ময়

* আকাশের গুণ শব্দ, বায়ুর শব্দ ও স্পর্শ, তেজের শব্দ, স্পর্শ ও রূপ এবং জলের গুণ শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস ।

পৃথ্বী শীর্ণা জলে মগ্না জনং মগ্নঞ্চ তেজসি ।
 লীনং বায়ৌ তথা তেজো ব্যোম্মি বাভে লয়ং যযৌ ।
 অবিজ্ঞায়াং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে ॥ ৮৩
 বিক্ষেপাবরণা শক্তিদুর্ভুতাহমুখরূপিণী ।
 জড়রূপা মহামায়া রজঃসত্ত্বতমোগুণা ॥ ৮৪
 সা মায়াবরণাশক্ত্যাবৃত্তা বিজ্ঞানরূপিণী ।
 দর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপস্বভাবতঃ ॥ ৮৫
 তমোগুণাধিকা বিজ্ঞা যা সা দুর্গা ভবেৎ স্বয়ম্ ।
 ঈশ্বরস্তুত্পহিতং চৈতন্যং তদভূদ্রবম্ ॥ ৮৬
 সত্ত্বাধিকা চ যা বিজ্ঞা লক্ষ্মীঃ সা বিজ্ঞারূপিণী ।
 চৈতন্যং তত্পহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নান্যথা ॥ ৮৭

ব্রহ্মই বিজ্ঞমান থাকেন (আর কিছুই নাই) । ৮২ । (মহাপ্রলয়কালে)
 ক্ষিতি শীর্ণ হইয়া জলে মগ্ন হয়, জল তেজে মগ্ন হইয়া থাকে, তেজঃ
 বায়ুতে বিলীন হয় ; বায়ু আকাশে লয় পায়, আকাশ অবিজ্ঞাতে লীন
 হয় এবং অবিজ্ঞা পরমপদে (ব্রহ্মে) বিলয় পাইয়া থাকে । ৮৩ । জড়-
 রূপিণী মায়া সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণাত্মিকা, দুর্ভুতাহমুখ-
 রূপিণী । বিক্ষেপশক্তি ও আবরণশক্তি নামে ইহার দুইটি শক্তি
 আছে । ৮৪ । এই বিজ্ঞানরূপিণী মায়া আবরণশক্তি দ্বারা সেই পরম-
 পুরুষকে আবৃত রাখিয়া বিক্ষেপশক্তিবলে তাঁহাকে জগদাকারে প্রদ-
 র্শন করে । ৮৫ । এই মায়া তমোগুণপ্রধানা হইলেই স্বয়ং দুর্গা নামে
 অভিহিত হন এবং তত্পহিত চৈতন্যকেই ঈশ্বর (ব্রহ্ম) কহে সন্দেহ
 নাই । ৮৬ । যখন তমোগুণ প্রাধান্য হইবে তখন দিব্যরূপিণী লক্ষ্মী
 নামে অভিহিত হইবে । ৮৭ । তত্পহিত চৈতন্যকে বিষ্ণু বলা
 যায়, ইহার অর্থ এই যে, ৮৭ ।

রজোগুণাধিকা বিজ্ঞা জ্ঞেয়া বৈ সা সরস্বতী ।
 যশ্চিৎস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপধাত্মিকঃ ॥ ৮৮
 জ্ঞানাত্মঃ সকলা দেবা দৃশ্যন্তে পরমাত্মনি ।
 শরীরাদি জড়ং সৰ্ব্বং সা বিজ্ঞা তৎ তথা তথা ॥ ৮৯
 এবংরূপেণ কল্যন্তে কল্লকা বিশ্বসম্ভবম্ ।
 তত্ত্বাতত্ত্বং ভবন্তীহ কল্লনাত্মোক্তোদিতা ॥ ৯০
 প্রমেয়হাদিরূপেণ সৰ্ব্ববস্তু প্রকাশ্যতে ।
 তথৈব বস্তু নাস্ত্যেব ভাসকো বর্ত্ততে পরম্ ॥ ৯১
 স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তু ভাস্যতে ।
 বিশেষশব্দোপাদানে ভেদো ভবতি নাশ্রুতঃ ॥ ৯২

একঃ সত্তাপূরিতানন্দরূপঃ,

পূর্ণো ব্যাপী বর্ত্ততে নাস্তি কিঞ্চিৎ ।

যে সময়ে এই বিজ্ঞা (মায়া) রজোগুণপ্রধানা হন, তখন তাঁহাকে সর-
 স্বতী বলিয়া জানিবে এবং তাঁহাতে উপহিত চৈতন্যই চিৎস্বরূপ ব্রহ্মা ॥ ৮৮

মহেশ্বরাদি যে সকল দেবতা দৃষ্ট হয়, সকলেই পরমাত্মসদৃশ এবং
 দেহাদি বাবতীয় জড়বস্তুই অবিজ্ঞা ॥ ৮৯ ৷ কল্লনাকারিগণ এই প্রকা-
 রেই বিশ্বের উৎপত্তি কল্লনা করিয়া থাকেন । এই কল্লনাই পরস্পর
 চালিত হইয়া তত্ত্বাতত্ত্বরূপে পরিদৃষ্ট হয় ॥ ৯০ ৷ (ব্রহ্মাণ্ডের) সকল
 বস্তুই প্রমেয়হাদিরূপে (জাতৃজ্ঞানজ্ঞেয়রূপে) প্রকাশিত ; কোন
 বস্তুরই প্রকৃত সত্তা নাই ; একমাত্র ভাসক আত্মাই বিরাজিত
 আছেন ॥ ৯১ ৷ সকল বস্তুই স্বরূপত্বে অবস্থিত অর্থাৎ সমস্তই ব্রহ্মের
 স্বরূপ ; তাঁহার স্বরূপ দ্বারাই তৎস্বরূপ বস্তু প্রকাশ পাইতেছে । তবে
 যে ভিন্ন ভিন্ন (ঘটাদি) বস্তু দেখা যায়, শব্দভেদ (উপাধিভেদ) দ্বারা
 উহার ভেদ দৃষ্ট হয়, ফলতঃ পৃথক্ বস্তু নহে ॥ ৯২ ৷ একমাত্র

এতজ্জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং,

মুক্তঃ স শ্রান্দ্ ত্যুৎসংসারদুঃখাৎ ॥ ৯৩

যশ্রারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্বৈ লয়ং গতাঃ ।

স একো বৰ্ত্ততে নাশ্রুৎ তচ্চিহ্নেনাবধারণ্যতে ॥ ৯৪

পিতুরন্নময়াং কোষাজ্জায়তে পূর্বকন্মতঃ ।

তচ্ছরীরং বিদুদুঃখং স্বপ্রাগ্ভোগায় সুন্দরম্ ॥ ৯৫

মাংসাস্থিস্নায়ুমজ্জাদিনির্মিতং ভোগমন্দিরম্ ।

কেবলং দুঃখভোগায় নাড়ীসমুত্তিগুপ্তিতম্ ॥ ৯৬

পারমেষ্ঠ্যমিদং গাত্রং পঞ্চভূতবিনির্মিতম্ ।

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখসুখভোগায় কল্পিতম্ ॥ ৯৭

বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনাং স্বয়ম্ ।

স্ব-প্রভুতানি জায়ন্তে অশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥ ৯৮

সংস্বরূপ, আনন্দরূপী, পূর্ণ, সর্বব্যাপী ব্রহ্মই বিরাজ করিতেছেন ; ব্রহ্ম ব্যতীত আর কিছুই নাই ; যে ব্যক্তি সর্বদা এইরূপ জ্ঞান করে, সেই ব্যক্তিই মৃত্যুরূপ সংসারদুঃখ হইতে মুক্ত হয় । ৯৩ । অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা ঘাঁহাতে সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড লয় পায়, একমাত্র সেই ব্রহ্মই সর্বত্র বিद्यমান ; আর কিছুই নাই ; তাঁহাকেই চিত্তমন্দিরে ধারণ করিবে । ৯৪

পিতার অন্নময় কোষ হইতে পূর্বকৃত কন্মফলে যে শরীর উৎপন্ন হয়, উহা স্বকৃত কন্মের ফলভোগের জগ্গই সজাত ; উহা দেখিতে সুন্দর বটে, কিন্তু দুঃখের আধার । ৯৫ । মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা প্রভৃতি দ্বারা নির্মিত, নাড়ীপুঞ্জ দ্বারা গুপ্তিত, ভোগের মন্দির দেহ কেবল দুঃখভোগের আশ্রয় । ৯৬ । পরমেষ্ঠিকৃত এই পাঞ্চভৌতিক দেহ ব্রহ্মাণ্ড নামে অভিহিত ; দুঃখ-সুখভোগের জগ্গই ইহা কল্পিত হইয়াছে । ৯৭ । বিন্দু শিব ও রজঃ শক্তিস্বরূপ ; এই উভয়ের সংমিশ্রণে আত্মা জড়রূপিনী ।

তৎপক্ষীকরণাং স্থলাশ্রয়সংখ্যানি সমাসতে ।
 ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বস্তুনি যত্র জীবোহস্তি কৰ্ম্মভিঃ ॥ ৯৯
 তদ্বৃতপক্ষকাং সৰ্ব্বং ভোগাখ্যং জীবসংজ্ঞকম্ ।
 পূৰ্ব্বকৰ্ম্মানুরোধেন কৰোমি ঘটনামহম্ ॥ ১০০
 অজড়ঃ সৰ্ব্বভূতেশ্চ জড়স্থিত্য ভুনক্তি তৎ ।
 জড়াং স্বকৰ্ম্মভিৰ্বন্ধো জীবাখ্যো বিবিধো ভবেৎ ॥ ১০১
 ভোগায়োঃপত্নতে কৰ্ম্ম ব্রহ্মাণ্ডাখ্যে পুনঃ পুনঃ ।
 জীবশ্চ লীয়তে ভোগাবসানে চ স্বকৰ্ম্মভিঃ ॥ ১০২

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে লয়প্রকরণং

নাম প্রথমঃ পটলঃ ॥ ১ ॥

নিজশক্তিসহায়ে বহুধা উৎপন্ন হন । ৯৮ । পক্ষীকরণ হেতু (স্থল ভূত-
 পক্ষক পক্ষীকৃত হইলে) ব্রহ্মাণ্ডস্থিত যাবতীয় অসংখ্য স্থলবস্তুর উৎপত্তি
 হয় । ঐ সমস্ত বস্তুতে জীবকুল নিজ নিজ কৰ্ম্মানুসারে অধিষ্ঠান
 করে । ৯৯ । পক্ষভূত হইতেই জীবের ভোগদেহ উৎপন্ন । পূৰ্ব্বকৃত
 কৰ্ম্মানুসারে আমিই এই সমস্ত ঘটনার উদ্ভব করি । ১০০ ।

আত্মা অজড় ; তিনি সৰ্ব্বভূতে সংস্থিত ; জড়বস্তু আশ্রয় করিয়াই
 তিনি জীবরূপে জড়বস্তু ভোগ করেন । জড়পদার্থ হইতে নিজ নিজ
 (পাপপুণ্যরূপ) কৰ্ম্মপাশে বদ্ধ হইয়া জীব বহুবিধ রূপ ধারণ
 করে । ১০১ । ব্রহ্মাণ্ডে ভোগের জন্তই (পাপপুণ্যরূপ) কৰ্ম্মের পুনঃ
 পুনঃ উপদ্রব হয় ; সুতরাং জীব স্বীয় কৰ্ম্মফলে ভোগাবসানে লয় প্রাপ্ত
 হইয়া থাকে । ১০২

দ্বিতীয়ঃ পটলঃ ।

পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি ।

দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিৎ-সাগরাদির সংস্থান ।

দেহেহস্মিন্ বর্ষতে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমন্বিতঃ ।
 সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥
 ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্বে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্থথা ।
 পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্ষন্তে পীঠদেবতাঃ ॥ ২
 সৃষ্টিসংহারকর্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ ।
 নভো বায়ুশ্চ বহ্নিশ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥ ৩
 ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সর্বাণি দেহতঃ ।
 মেরুং সংবেষ্ট্য সর্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ষতে ॥ ৪
 জানাতি যঃ সর্বমিদং স যোগী নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫
 ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে যথাদেশং ব্যবস্থিতঃ ।
 মেরুশৃঙ্গে সুধারশ্মির্দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ॥ ৬

এই দেহাভ্যন্তরেই সপ্তদ্বীপসমন্বিত সুমেরু পর্বত, সরিৎ-সমূহ, সাগর, পর্বত, ক্ষেত্র, ক্ষেত্রপাল, ঋষি, মুনি, ষাবতীয় নক্ষত্র, গ্রহ, পুণ্য-তীর্থ, পীঠ ও পীঠদেবতা সকল অবস্থিত আছেন। ১-২। সৃষ্টিসংহার-কারী চন্দ্র-সূর্য্যও এই দেহমধ্যে পরিভ্রমণ করিতেছেন। আকাশ, বায়ু, বহ্নি, জল, ক্ষিতি এবং ত্রৈলোক্যে যে কিছু বস্তু আছে, সমস্তই এই দেহমধ্যে বিদ্যমান ; সকলেই মেরুকে বেষ্টিত করিয়া সংস্থিত ; সকলেরই নিজ নিজ কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে। ৩-৪। যে ব্যক্তি এই সকল বিষয় অবগত আছেন, তিনিই যোগী সন্দেহ নাই। ৫। ব্রহ্মাণ্ড-সংজ্ঞক এই দেহে মেরুর উপরিভাগে যথাস্থলে ষোড়শকলাযুক্ত চন্দ্র

বর্ততেহহর্নিশং সোহপি সূধাং বর্ষত্যধোমুখঃ ।
 ততোহমৃতং দ্বিধাভূতং যাতি সূক্ষ্মং যথা চ বৈ ॥ ৭
 ইড়ামার্গেণ পুষ্ট্যর্থং যাতি মন্দাকিনীজলম্ ।
 পুষ্যাতি সকলং দেহমিড়ামার্গেণ নিশ্চিতম্ ॥ ৮
 এষ পীমূষরশ্মির্হি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ ।
 অপরঃ শুদ্ধদুগ্ধাতো হর্ষকর্ষিতমণ্ডলঃ ।
 মধ্যমার্গেণ সৃষ্টার্থং মেরৌ সংযাতি চন্দ্রমাঃ ॥ ৯
 মেরুমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ কলা-দ্বাদশসংযুতঃ ।
 দক্ষিণে পথি রশ্মিভির্বহতুর্দ্ধং প্রজাপতিঃ ॥ ১০
 পীমূষরশ্মিনির্ঘাসং ধাতুংশ্চ গ্রসতি ধ্রুবম্ ।
 সমীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ব্ববিগ্রহে ॥ ১১

অবস্থিত আছেন । ৬ । ঐ চন্দ্র অহর্নিশ অধোমুখ হইয়া সূধাবর্ষণ করিতেছেন ; ঐ সূধা দ্বিধাভূত হইয়া সূক্ষ্মরূপে (নাড়ীতে) গমন করে । ৭ । ঐ সূধার এক অংশ শরীরের পুষ্টিসাধনার্থ ইড়াপথ দ্বারা (মন্দাকিনীরূপিণী) ইড়ার জলে প্রবিষ্ট হইয়া সমস্ত দেহের পুষ্টিসাধন করে সন্দেহ নাই । ৮ । এই সূধাময় রশ্মি বামপার্শ্বে অবস্থিত । (কারণ, ইড়া নাড়ী বামপার্শ্ববর্ত্তিনী) । দ্বিতীয় অমৃতময় রশ্মি বিশুদ্ধ দুগ্ধসন্নিভ এবং ঐ রশ্মিমণ্ডল আনন্দজনক । এই অমৃতময় রশ্মি মধ্যস্থ পথ দ্বারী (সূর্য্যাপথযোগে) সৃষ্টার্থ মেরুতে গমন করিতেছে । ৯ । মেরুর মূলদেশে দ্বাদশকলাপূর্ণ সূর্য্য অবস্থিত আছেন । সেই প্রজাপতি সূর্য্য উর্দ্ধগামী হইয়া কিরণমালা দ্বারা দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) প্রবাহিত হইতেছেন । ১০ । ইনি চন্দ্রমার অমৃতময় রশ্মি ও শরীরস্থ ধাতু-
 গ্রাস করেন । এই সূর্য্যই বায়ুমণ্ডল দ্বারা সর্ব্বদেহে ভ্রমণ করেন । ১১ ।

এষা সূর্য্যাপরা মূর্ত্তির্নির্বাণং দক্ষিণে পথি ।
বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিসংহারকারকঃ ॥ ১২

সার্কত্রিলক্ষনাড়ীর মধ্যে প্রধান নাড়ী ।

সার্কলক্ষত্রয়ং নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাম্ ।
প্রধানভূতা নাড্যস্ত তাস্ম মুখ্যাশ্চতুর্দশ ॥ ১৩
সুষুম্নেড়া পিঙ্গলা চ গাক্ষারী হস্তিজিহ্বিকা ।
কুহুঃ সরস্বতী পুষা শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী ॥ ১৪
বারুণ্যলম্বুষা চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী ।
এতাস্ম তিস্রো মুখ্যাঃ স্যুঃ পিঙ্গনেড়া সুষুম্নিকা ॥ ১৫
তিস্রশ্চৈব মুখ্যা সা যোগিবল্লভা ।
অগ্ন্যাস্তদাশ্রয়ং কুহা নাড্যঃ সন্তি হি দেহিনাম্ ॥ ১৬
সর্ব্বাশ্চাধোমুখা নাড্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ ।
পৃষ্ঠবংশং সমাশ্রিত্য সোমসূর্য্যাগ্নিরূপিণী ॥ ১৭

ইনিই সূর্য্যের দ্বিতীয়া মূর্ত্তি । ইনিই লগ্ন অনুসারে (যথাকালে)
দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) প্রবাহিত হইয়া নির্বাণপদ প্রদান
করেন ; ইনিই সৃষ্টিসংহারকারী । ১২ ।

মানবদেহমধ্যে সার্ক তিন লক্ষ নাড়ী বিद्यমান । তন্মধ্যে চতুর্দশটি
নাড়ী প্রধান । ১৩ । উহারা সুষুমা, ইড়া, পিঙ্গলা, গাক্ষারী, হস্তিজিহ্বা,
কুহু, সরস্বতী, পুষা, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, বারুণী, অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও
যশস্বিনী নামে অভিহিত । ইহার মধ্যে আবার পিঙ্গলা, ইড়া ও সুষুমা
এই তিনটি প্রধান । ১৪-১৫ । এই তিনটির মধ্যে আবার সুষুমা সর্ব্ব-
শ্রেষ্ঠ ; এই নাড়ী যোগসাধনের উপযুক্ত । এই সুষুম্নাকে আশ্রয় করিয়া
মানবদেহের অগ্ন্যাগ্ন নাড়ী সকল অবস্থিতি করিতেছে । ১৬ । চন্দ্র,
সূর্য্য ও অগ্নিরূপিণী (ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুমা) এই তিনটি নাড়ী পৃষ্ঠবংশ

তাসাং মধ্যে গতা নাড়ী চিত্রা স্ত্রাং মম বল্লভা ।
 ব্রহ্মরক্ষু পঞ্চ তত্রৈব সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং গতম্ ॥ ১৮
 পঞ্চবর্ণোজ্জ্বলা শুদ্ধা সুষুম্নামধ্যচারিণী ।
 দেহস্তোপাধিরূপা সা সুষুম্নামধ্যরূপিণী ॥ ১৯
 দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকম্ ।
 ধ্যানমাত্রেন যোগীন্দ্রে ছুরিতৌঘং বিনাশয়েৎ ॥ ২০
 * মূলাধারপদ্ম ।
 শুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ়াত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ ।
 চতুরঙ্গুলবিস্তারমাধারং বর্ষতে সমম্ ॥ ২১
 তস্মিন্নাধারপাথোজে কর্ণিকায়াম্ স্নোভনা ।
 ত্রিকোণা বর্ষতে যোনিঃ সর্বতল্লেশু গোপিতা ॥ ২২

(মৈরুদণ্ড) আশ্রয় করিয়া অবস্থিতি করিতেছে; ইহারা অধোমুখী ও পদ্মতন্তুর* আয় সূক্ষ্ম। ১৭। এই তিনটির মধ্যস্থলে চিত্রা নামে আর একটি নাড়ী আছে; উহা আমার অত্যন্ত প্রিয়। এই চিত্রা নাড়ীর মধ্যে সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর ব্রহ্মরক্ষু বিद्यমান। ১৮। * সুষুম্না-মধ্য-চারিণী এই চিত্রা নাড়ী পঞ্চবিধ বর্ণে উদ্ভাসিত এবং বিগুহ। ইহা দেহের মধ্যস্বরূপ এবং এই নাড়ীই দেহের উপাধিরূপিণী অর্থাৎ মূল-স্বরূপিণী। ১৯। এই নাড়ীর অন্তর্গত রক্ষুই দিব্যপথ বলিয়া অভিহিত। এই রক্ষু অমৃতময় ও আনন্দপ্রদ। যোগিশ্রেষ্ঠ ব্যক্তি ইহার ধ্যানমাত্র যাবতীয় পাপ বিনাশ করিতে পারেন। ২০।

গুহ্যের দুই অঙ্গুলী উর্দ্ধে, মেঢ়ের দুই অঙ্গুলী নিম্নে চারি অঙ্গুলী বিস্তৃত মূলাধারপদ্ম বিद्यমান। ২১। এই আধারপদ্মের কর্ণিকাতে

* কুলকুণ্ডলিনী এই রক্ষু পথ দিয়া মূলাধার হইতে সহস্রারে গমন পূর্বক পরব্রহ্ম সহ মিলিত হন। এই অণু ইহাকে ব্রহ্মরক্ষু, ব্রহ্মমার্গ বা ব্রহ্মবিবর বলে।

তত্র বিদ্যুল্লতাকারা কুণ্ডলী পরদেবতা ।
 সার্কত্রিকারা কুটীলা স্মৃশ্মামার্গসংস্থিতা ॥ ২৩
 জগৎসংস্থিতরূপা সা নির্মাণে সততোত্ততা ।
 বাচামবাচ্যা বাগ্দ্দেবী সদা দেবৈর্নমস্কৃতা ॥ ২৪
 ইড়ানান্নী তু যা নাড়ী বামমার্গে ব্যবস্থিতা ।
 স্মৃশ্মাং সা সমাল্লিষ্য দক্ষনাসাপুটং গতা ॥ ২৫
 পিঙ্গলা নাম যা নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবস্থিতা ।
 মধ্যনাড়ীং সমাল্লিষ্য বামনাসাপুটং গতা ॥ ২৬
 ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে স্মৃশ্মা যা ভবেৎ খলু ।
 ষট্স্থানেষু চ ষট্শক্তিং ষট্পদ্মং যোগিনো বিদুঃ ॥ ২৭

শুশোভন ত্রিকোণ যোনি বিদ্যমান আছে ; তন্ত্র-সমূহে এই ত্রিকোণ-
 যোনি গোপনীয় বলিয়া কথিত হইয়াছে । ২২ । সার্কত্রিবলয়াকারা,
 কুটীলা, বিদ্যুল্লতাকৃতি, পরমদেবতা কুলকুণ্ডলী স্মৃশ্মাপথ অবলম্বন
 করিয়া ঐ স্থানে অবস্থিতি করিতেছেন । ২৩ । এই কুণ্ডলিনী জগৎ-
 স্থিতরূপিণী ; ইনি নিরন্তর বিধের সৃষ্টিকার্য্যে উন্মুখ ; বাক্য দ্বারা
 ইহাকে বর্ণনা করা যায় না ; ইনি বাগ্দ্দেবীরূপিণী এবং দেবগণ
 কর্তৃক নিরন্তর নমস্কৃতা । ২৪ ।

বামভাগে ইড়া নামে যে নাড়ী আছে, উহা স্মৃশ্মাকে আবেষ্টন
 পূর্বক দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে । ২৫ । দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা
 নামে যে নাড়ী বিদ্যমান, উহা মধ্যনাড়ী স্মৃশ্মাকে আলিঙ্গন পূর্বক
 বাসনাসাপুটে প্রস্থিত হইয়াছে । ২৬ । ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যে স্মৃশ্মা
 নাড়ী বিরাজিত । যোগিগণ জানেন, এই স্মৃশ্মার ছয় স্থানে ছয়টি
 শক্তি ও ছয়টি শক্তি বিরাজিত আছে । ২৭ । *

* ছয়টি পদ্ম ও ছয়টি শক্তি—মুলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূর, অনাহত, বিশুদ্ধ ও

পঞ্চস্থানস্বমুদ্রায় নামানি স্যুব্ধুনি চ ।

প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮

অগ্ন্যাং নাড়ীসংস্থান ।

অগ্না বাসন্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাং সমুখিতা ।

রসনামেট্র বৃষণপাদাঙ্গুষ্ঠঞ্চ নাসিকাম্ ॥ ২৯

কঙ্কনেত্রাঙ্গুষ্ঠকর্ণং সর্ব্বাঙ্গং পায়ুকুক্ষিকম্ ।

লব্ধ্বা নিবর্ত্ততে সা বৈ যথাদেশসমুদ্ভবা ॥ ৩০

এতাভ্য এব নাড়ীভ্যঃ শাখোপশাখতঃ ক্রমাৎ ।

সার্কিলক্ষত্রয়ং জাতং যথাভাগব্যবস্থিতম্ ॥ ৩১

এতা ভোগবহা নাড়্যো বায়ুসঞ্চাররক্ষকাঃ ।

ওতপ্রোতাহভিসংব্যাপ্য তিষ্ঠন্ত্যশ্মিন্ কলেবরে ॥ ৩২

স্বমুদ্রা নাড়ীর মধ্যে পাঁচটি স্থান আছে ; তাহাদের নাম বহুবিধ ; প্রয়োজন হইলে (তন্ত্রাদি) শাস্ত্র হইতে তাহা জ্ঞাত হইবে । ২৮ ।

মূলাধার হইতে অগ্ন্যাং যে সকল নাড়ী উখিত হইয়াছে, তাহারা জিহ্বা, মেট্র, বৃষণ, পাদাঙ্গুষ্ঠ, নাসিকা, কঙ্ক, চক্ষু, অঙ্গুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু, কুক্ষি প্রভৃতি সর্ব্বাঙ্গে গমন পূর্ব্বক (নিজ নিজ কর্ম্ম সম্পাদন করিয়া) পুনরায় যথাযথ স্থলে প্রত্যাবর্ত্ত হয় । ২৯-৩০ । এই সমস্ত নাড়ী হইতে শাখা ও উপশাখারূপে ক্রমে সার্কিলক্ষ নাড়ী উৎপন্ন হইয়া যথাযথ স্থানে অবস্থিতি করিতেছে । ৩১ । ইহাদিগকে ভোগবহা নাড়ী বলে ; ইহারা বায়ুসঞ্চাররক্ষক (ইহাদের দ্বারাই সর্ব্বাঙ্গে বায়ুসঞ্চার হয়) । ইহারা ওতপ্রোতভাবে সর্ব্বস্থান ব্যাপিয়া এই দেহে অবস্থান করিতেছে । ৩২ ।

আজ্ঞাপদা, ছয়টি পদা এই ছয় নামে প্রথিত । যথাক্রমে ঐ ছয় পদা ডাকিনী, রাকিনী, লাকিনী, কাকিনী, শাকিনী ও হাকিনী নামে ছয়টি শক্তি বিরাজ করেন ।

অন্নপাচক বহি ।

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ ।

বস্ত্রিদেবে জলদ্বহির্বির্ভূতে চান্নপাচকঃ ॥ ৩৩

বৈশ্বানরাগ্নির্বিজ্ঞেয়ো মম তেজোহশসম্ভবঃ ।

করোতি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ ॥ ৩৪

আয়ুঃপ্রদায়কো বহির্বিবলং পুষ্টিং দদাতি চ ।

শরীরপাটবক্ষাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ৩৫

তস্মাদ্বেশ্বানরাগ্নিঞ্চ প্রজ্ঞাল্য বিধিবৎ সূক্ষীঃ ।

তন্নিগ্নম্নং ছয়াৎ যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ॥ ৩৬

স্থূলদেহলাভের কারণ ।

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি সূর্যবহুনি চ ।

ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ৩৭

মানবদেহের বস্ত্রিপ্ৰদেশে প্রজ্বলিত অগ্নি বিद्यমান আছে । ঐ অগ্নি সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থ দ্বাদশকলার সহিত মিলিত হইয়া (ভুক্ত) অন্ন পাক করে । ৩৩ । উহার নাম বৈশ্বানর অগ্নি ; আমার তেজের অংশ হইতেই ঐ অগ্নির উদ্ভব হইয়াছে জানিবে । ঐ অগ্নি জীবদেহে অবস্থিত থাকিয়া বিবিধ প্রকারে অন্ন পাক করে । ৩৪ । ঐ অগ্নিই আয়ুঃপ্রদাতা এবং বল, পুষ্টি ও দেহের পুষ্টিসম্পাদন করে ; ঐ অগ্নির দ্বারাই সমস্ত রোগ বিধ্বস্ত হয় । ৩৫ । অতএব বুদ্ধিমান যোগী যথাবিধানে ঐ বৈশ্বানরাগ্নিকে প্রজ্বালিত করিয়া গুরুপদেশানুসারে প্রত্যহ ঐ অগ্নিতে আহুতি প্রদান করিবেন । ৩৬

ব্রহ্মাণ্ডরূপ এই শরীরে জ্ঞাতব্য অনেক স্থান আছে ; আমি তন্মধ্যে এই শাস্ত্রে কয়েকটি প্রধান স্থানের উল্লেখ করিলাম । ৩৭ ।

নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ ।
 বর্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিত্বং নৈব শক্যতে ॥ ৩৮
 ইথাং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সর্বগঃ ।
 অনাদিবাসনামালালঙ্কৃতঃ কৰ্ম্মশৃঙ্খলঃ ॥ ৩৯
 নানাবিধগুণোপেতঃ সর্বব্যাপারকারকঃ ।
 পূৰ্ব্বার্জিতানি কৰ্ম্মাণি ভুনক্তি বিবিধানি চ ॥ ৪০
 যদ্যৎ সংদৃশ্যতে লোকে সৰ্বং তৎ কৰ্ম্মসম্ভবম্ ।
 সৰ্বান্ কৰ্ম্মানুসারেণ জন্তুভোগান্ ভুনক্তি বৈ ॥ ৪১
 যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ ।
 তে তে সৰ্ব্বে প্রবর্তন্তে জীবকৰ্ম্মানুসারতঃ ॥ ৪২
 পুণ্যোপরক্তচৈতন্যৈঃ প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলম্ ।
 বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোজ্যবস্ত্ত্বস্বয়ম্ভবেৎ ॥ ৪৩
 ততঃ কৰ্ম্মবশাৎ পুংসঃ সুখং বা দুঃখমেব বা ।
 পাপোপরক্তচৈতন্যং নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৪

দেহাভ্যন্তরে নানানামে নানা প্রকার স্থান আছে, সমস্ত বর্ণন করা অসাধ্য । ৩৮। এইরূপে এই কল্পিত দেহমধ্যে জীব অবস্থিতি করিতেছেন । তিনি (দেহের) সর্বত্রগামী, অনাদি বাসনামালায় অলঙ্কৃত ও কৰ্ম্মপাশে আবদ্ধ । ৩৯ । (কৰ্ম্মপাশে বদ্ধ বলিয়া) তিনি নানারূপ গুণবশিষ্ট হইয়া সকল ব্যাপারই সম্পাদন করিতেছেন এবং নানারূপ পূৰ্ব্বার্জিত কৰ্ম্মফল ভোগ করিতেছেন । ৪০ । লোকে যাহা যাহা দৃষ্ট হয়, তৎসমস্তই কৰ্ম্মসম্ভূত ; জীব কৰ্ম্মানুসারেই সমস্ত (সুখদুঃখ) ভোগ করে । ৪১ । কাম প্রভৃতি সুখদুঃখপ্রদ যে যে দোষ আছে, তত্তৎসমস্তই জীবের কৰ্ম্মানুসারে ঘটে । ৪২ । পুণ্যোপরক্ত চৈতন্য নিজেই বাহ্যজগতে পুণ্যময় ভোজ্যবস্ত্ত্ব হইয়া প্রাণের প্রীতিবিধান করেন । ৪৩ । তদনন্তর কৰ্ম্মবশে

ন তন্নিম্নো ভবেৎ সোহপি ন তন্নিম্নস্ত কিঞ্চন ॥ ৪৫

মায়োপহিতচৈতন্যাৎ সৰ্ববস্ত প্রজায়তে ।

যথাকালোপভোগায় জন্তুনাং বিবিধোদ্ভবঃ ॥ ৪৬

যথা স্বকৰ্মদোষাদ্ভবে ব্রহ্মণ্যারোপ্যতে জগৎ ॥ ৪৭

জীবের যুক্তিসাধন ।

সবাসনাভ্রমোৎপন্নোল্লনাতিসমর্থনম্ ।

উৎপন্নক্ষেদীদৃশং স্রাৎ জ্ঞানং মোক্ষপ্রসাধনম্ ॥ ৪৮

সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্ত সাক্ষাৎকারাণি বিভ্রমে ।

কারণং নান্যথা যুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ৪৯

জীবের সুখ বা দুঃখ ঘটে । কেবলমাত্র পাপোপরজ্ঞ চৈতনের স্থিতি অসম্ভব । ৪৪ । আত্মা তন্নিম্ন নহেন, কোন বস্তুও আত্মা হইতে ভিন্ন নহে অর্থাৎ সুখপ্রদ বস্তুই হউক আর দুঃখপ্রদ বস্তুই হউক, আত্মা তৎসমস্ত হইতে পৃথক্ নহেন আর সেই সেই বস্তুও আত্মা হইতে ভিন্ন নহে । ৪৫ । যথাকালে জীবের উপভোগের জন্য যে বিবিধ বস্তুর উদ্ভব হয়, তৎসমস্তই মায়োপহিত চৈতন্য হইতে উদ্ভূত । ৪৬ । ভ্রমদোষে যেমন শুদ্ধিতে রোপ্যের আরোপ হয়, নিজকৃত কৰ্মদোষে সেইরূপ ব্রহ্মে জগৎ আরোপিত হইরা থাকে । ৪৭

বাসনা ও ভ্রম হইতেই (এই অলীক জগতের প্রতি) সত্যজ্ঞান উৎপন্ন হয় । এতাদৃশ সত্যজ্ঞানকে উন্মূলিত করিতে পারে, এরূপ জ্ঞানই মোক্ষের সাধন । ৪৮ । আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, বিশেষদৃষ্টি ব্যতীত যুক্তি দ্বারা কখনও এই প্রত্যক্ষভ্রম দূর হইতে পারে না । ৪৯ । *

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে ব্যক্তির ভ্রম জন্মে, বিশেষ দৃষ্টি করিলে তাহার সে ভ্রমজ্ঞান দূর হয়। যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম হয়, তখন যদি দ্রষ্টা বিশেষরূপে দৃষ্টি

সাক্ষাৎকারভ্রমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ ।

স হি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমো নৈব নিবর্ততে ॥ ৫০

মিথ্যাজ্ঞাননিবৃত্তিস্তু বিশেষদর্শনাদ্ভবেৎ ।

অন্যথা ন নিবৃত্তিঃ শ্রাদ্ধশ্চতে রজতভ্রমঃ ॥ ৫১

যাবন্মোৎপত্ততে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারং নিরঞ্জনে ।

তাবৎ সৰ্ব্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ ॥ ৫২

যদা কৰ্ম্মার্জ্জিতং দেহং নির্বাণ-সাধনং ভবেৎ ।

তদা শরীরবহনং সফলং শ্রাম চান্যথা ॥ ৫৩

যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ততে জীবসজ্জিনী ।

তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমম্ ॥ ৫৪

বিশেষ দৃষ্টিই প্রত্যক্ষকর্তার প্রত্যক্ষকরণবিষয়ক ভ্রম বিনাশ করে । যত দিন এইরূপ ভ্রমজ্ঞান থাকে, তত দিন সংসারভ্রম দূর হয় না (জগৎ সত্য বলিয়া বোধ হয়) । ৫০ । বিশেষদৃষ্টি দ্বারা মিথ্যাজ্ঞানের নিবৃত্তি হইয়া থাকে ; অন্যথা শুভ্রিতে রজতভ্রান্তির শ্রাম ঐ ভ্রম দূর হয় না । ৫১ । যত দিন নিরঞ্জন আত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিয়া জ্ঞানের উৎপত্তি না হয়, তাবৎ সর্বভূতই নানাবিধরূপে দৃষ্ট হইয়া থাকে । ৫২ । যখন কৰ্ম্মার্জ্জিত দেহ নির্বাণলাভের উপযুক্ত হয়, তখনই দেহভারবহন সার্থক হইয়া থাকে, নচেৎ হয় না । ৫৩ । জীবের নিত্যসজ্জিনী মূলবাসনা যাদৃশী হয়, জীব কর্তব্যাকর্তব্যবিষয়ে তাদৃশী ভ্রান্তি ধারণ করে । ৫৪

করিয়া অনুসন্ধিৎসু হন, তাহা হইলে আর তাহার সৰ্পভ্রম থাকে না, সেইরূপ যিনি ঘট-পটাদি দেখিয়া তৎসমস্ত পৃথক্ পৃথক্ বস্তু বলিয়া জ্ঞান করেন, তিনি যদি একটু অনুসন্ধান পূর্বক বিশেষ দৃষ্টি করেন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন যে, সেই সেই বস্তু কিছুই পৃথক্ নহে, সকলই একমাত্র । জগতে একমাত্র ব্রহ্ম ভিন্ন আর দ্বিতীয় বস্তু নাই, এইরূপ জ্ঞান বিশেষদৃষ্টি ব্যতীত লাভ করা যায় না ।

সংসারসাগরং তৰ্ত্তুং যদীচ্ছেদ্যযোগসাধকঃ ।

কৃৎস্না বর্ণাশ্রমং কৰ্ম্ম ফলবৰ্জ্জং সমাচরেৎ ॥ ৫৫

বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু স্তুখেপ্সবঃ ।

বচোভিরুদ্ধনিৰ্ব্বাণা বৰ্ত্তন্তে পাপকৰ্ম্মণি ॥ ৫৬

আত্মানমাত্মনা পশ্যন্ত কিঞ্চিদিহ পশ্যতি ।

তদা কৰ্ম্মপরিত্যাগে ন দোষোহস্তি মতং মম ॥ ৫৭

কামাদয়ো বিলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চান্ধথা ।

অভাবে সৰ্ব্বতদ্বানাং সমং তত্ত্বং প্রকাশতে ॥ ৫৮

ইতি ত্রিণিবসংহিতায়াং যোগপ্রকরণে তত্ত্বজ্ঞানোপদেশো নাম

দ্বিতীয়ঃ পটলঃ ।

যোগসাধক যদি সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তবে বর্ণাশ্রমোচিত কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া ফলকামনা ত্যাগ করিবেন । ৫৫। বিষয়সুখলিপ্সু বিষয়াসক্ত পুরুষেরা (কেবলমাত্র বিষয়প্রসঙ্গে) যে সকল বাক্য প্রয়োগ করে, তাহাতে তাহাদিগের নিৰ্ব্বাণপথ রুদ্ধ হইয়া যায় ; তাহারা পাপকৰ্ম্মেই নিরত থাকে । ৫৬। যিনি (নিজ) আত্মাতে আত্মাকে দর্শন কবেন, তিনি তদবস্থায় কৰ্ম্ম পরিত্যাগ করিলে কোন দোষ হয় না। ইহাই আমার মত । ৫৭। জ্ঞানের উদয়েই কামাদি বিলয় প্রাপ্ত হয় ; নচেৎ নহে । যাবতীয় তত্ত্বের অভাব হইলেই আত্ম-তত্ত্ব প্রকাশ পায় । ৫৮

দ্বিতীয় পটল সমাপ্ত।

তৃতীয়ঃ পটলঃ ।

প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান ।

প্রাণের স্থান ।

হৃদ্যস্তি পঞ্চজং দিব্যং দিব্যালিঙ্গেন ভূষিতম্ ।
কাদিঠান্তাক্করোপেতং দ্বাদশারং স্রুগোপিতম্ ॥ ১
প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কতঃ ।
অনাদিকৰ্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ ॥ ২

বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ ।

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ ।
বর্তন্তে তানি সৰ্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩
প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ ।
নাগঃ কুৰ্ম্মশ্চ ক্করো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪
দর্শ নামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে ।
কুৰ্ব্বন্তি তেহত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকৰ্ম্মভিঃ ॥ ৫

(মানবের) হৃদয়ে দিব্যালিঙ্গ-ভূষিত দ্বাদশদলবিশিষ্ট একটি দিব্য পদ্ম আছে। প্রত্যেক দলে ক হইতে ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশটি বর্ণ বিস্তারমান। ১। এই পদ্মে (পূর্ব পূর্ব) বাসনালঙ্কত, অনাদি কৰ্ম্মপরম্পরায় সংশ্লিষ্ট, অহঙ্কারসংযুক্ত (আত্মাভিমানী) প্রাণবায়ু অবস্থিত। ২

বৃত্তিভেদে এই প্রাণবায়ুর নাম অনেক প্রকার। তৎসমস্ত নাম বর্ণন করিবার শক্তি নাই। ৩। তন্মধ্যে আমি শাস্ত্রে প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কুৰ্ম্ম, ক্কর, দেবদত্ত, ধনঞ্জয় এই দশটি প্রধান বায়ুর নাম বর্ণন করিয়াছি। ইহারা স্ব স্ব কৰ্ম্মবশে পরি-

প্রাণাপানাদি বায়ুর সংস্থান ও ক্রিয়া ।

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যুর্দশতঃ পুনঃ ।
 তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্তারো প্রাণাপানো ময়োদিতৌ ॥ ৬
 হৃদি প্রাণো গুদেহপানঃ সমানো নাভিমণ্ডলে ।
 উদানঃ কণ্ঠদেশস্থে ব্যানঃ সর্বশরীরগঃ ॥ ৭
 নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্বন্তি তে চ বিগ্রহে ।
 উদগারোঽগ্নীলনং ক্ষুভৃৎ জন্তা হিহা চ পঞ্চ বৈ ॥ ৮
 অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্ ।
 সর্বপাপবিনির্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৯

গুরুকরণের প্রয়োজনীয়তা ।

অধুনা কথয়িষ্যামি ক্ষিপ্ৰং যোগস্মৃতিং ।
 যজ্জাত্বা নাবসীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে ॥ ১০

চালিত হইয়া কার্য্য সম্পাদন করিতেছে । ৪-৫ । এই দশটির মধ্যে
 আবার প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পাঁচটি মুখ্য বায়ু ;
 আবার এই পাঁচটির মধ্যেও প্রাণ ও অপানকে আমি শ্রেষ্ঠ বলিয়া
 নির্দেশ করিয়াছি । ৬ । প্রাণ-বায়ু হৃদয়ে, অপান গুহে, সমান নাভি-
 মণ্ডলে, উদান কণ্ঠদেশে এবং ব্যান-নামক বায়ু সর্বশরীর ব্যাপ্ত করিয়া
 অবস্থিত । ৭ । নাগাদি পাঁচটি বায়ু দেহে অবস্থিতি করিয়া যথাক্রমে
 উদগার, উগ্নীলন, ক্ষুভৃৎ-জন্তা, হিহা এই পঞ্চবিধ কার্য্য
 সম্পাদন করে । ৮ । এই প্রকারে যে ব্যক্তি দেহরূপ ব্রহ্মাণ্ডের বিষয়
 জানিতে পারে, সে সর্বপাপ হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হয় । ৯

বাহাতে অসু যোগসিদ্ধি হয়, বাহা অবগত হইলে যোগিগণ যোগ-
 সাধনে অবসন্ন হন না, অধুনা তাহা বলিতেছি । ১০ ।

ভবেদ্বীৰ্য্যবতী বিজ্ঞা গুরুবক্ত্রসমুদ্ভবা ।
 অগ্ৰথা ফলহীনা শ্রান্নিবীৰ্য্য চাতিদ্বুঃখদা ॥ ১১
 গুরুং সম্ভোষ্য যত্নেন যো বৈ বিজ্ঞামুপাসতে ।
 অবিনশ্চেন বিজ্ঞায়ান্তস্থাঃ ফলমবাগ্নুয়াং ॥ ১২
 গুরুঃ পিতা গুরুমাতা গুরুর্দেবো ন সংশয়ঃ ।
 কৰ্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিষ্যৈঃ প্রসেব্যতে ॥ ১৩
 গুরুপ্রসাদতঃ সৰ্ব্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ ।
 তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যমগ্ৰথা ন শুভং ভবেৎ ॥ ১৪
 প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃদ্ধা স্পৃষ্ট্বা সবে্যেন পাণিনা ।
 প্রদক্ষিণং নমস্কুর্য্যাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহম্ ॥ ১৫

যোগসিদ্ধার্থ নিয়মাবলী ।

•শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধিৰ্ভবতি নিশ্চিতা ।
 অন্তোন্মাদা ন সিদ্ধিঃ শ্রান্ত্যাদ্যত্নেন সাধয়েৎ ॥ ১৬

গুরুমুখনিঃসৃত বিজ্ঞাই বীৰ্য্যবতী (গুরুর উপদেশ না পাইলে বিজ্ঞা ফলবতী হয় না) ; অগ্ৰথা নিফল, নিবীৰ্য্য ও দুঃখপ্রদ হয় । ১১। যে ব্যক্তি যত্ন সহকারে গুরুকে সম্বোধন করিয়া বিজ্ঞার উপাসনা করেন, আশু তিনি সেই বিজ্ঞার ফল প্রাপ্ত হন । ১২। গুরুই পিতা, গুরুই মাতা, গুরুই দেবতা সন্দেহ নাই ; স্মৃতরাং কৰ্ম্ম দ্বারা, মনো দ্বারা ও বাক্য দ্বারা তাঁহার সেবা করা শিষ্যের কর্তব্য । ১৩। গুরুর প্রসাদে নিজের সৰ্ব্বপ্রকার মঙ্গললাভ হয় ; এই ভক্ত প্রত্যহ গুরুর সেবা করিবে ; অগ্ৰথা মঙ্গললাভ হয় না । ১৪। (নিকটে উপস্থিত হইয়া প্রথমে) গুরুকে তিনবার প্রদক্ষিণ পূর্বক দক্ষিণ-হস্ত দ্বারা তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিয়া পুনর্ব্বার প্রদক্ষিণ সহকারে নমস্কার করিবে । ১৫।

শ্রদ্ধাবান্ আত্মজ পুরুষদিগেরই নিশ্চিত সিদ্ধিলাভ হয় ; অন্তের

ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি ।
 গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্গিনাম্ ॥ ১৭
 মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা নিষ্ঠুরভাষিণাম্ ।
 গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্রাৎ কদাচন ॥ ১৮
 ফলিশ্রুতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্ ।
 দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনম্ ॥ ১৯
 চতুর্থং সমতাভাবঃ পঞ্চমৈন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ।
 ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারঃ সপ্তমং নৈব বিততে ॥ ২০
 যোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধ্বা যোগবিদং গুরুম্ ।
 গুরুপদ্বিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ ॥ ২১
 স্নশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমন্বিতঃ ।
 আসনোপরি সংবিষ্ট পবনাভ্যাসমাচরেৎ ॥ ২২

সিদ্ধিলাভ হয় না ; সুতরাং যত্ন সহকারে সাধনা করিবে । ১৬ ।
 বিষয়াসক্ত, অবিশ্বাসী, গুরুপূজাবিহীন ও বহুলোকের সংসর্গাদিগের
 সিদ্ধিলাভ হয় না । ১৭ । মিথ্যাবাদী, নিষ্ঠুরভাষী ও গুরুসন্তোষহীন
 ব্যক্তিদিগের কদাচ সিদ্ধিলাভ হয় না । ১৮ । নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইবে,
 এইরূপ বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম চিহ্ন । দ্বিতীয় চিহ্ন শ্রদ্ধা এবং তৃতীয়
 চিহ্ন গুরুপূজা, চতুর্থ সর্বত্র সমদর্শন, পঞ্চম ইন্দ্রিয়নিগ্রহ ও ষষ্ঠ লক্ষণ
 মিতাহার । ইহা ভিন্ন যোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর নাই । ১৯-২০ ।
 যোগবিদ গুরু প্রাপ্ত হইয়া এবং যোগ-সম্বন্ধীয় উপদেশ লাভ করিয়া
 ভদ্রপদ্বিষ্ট নিয়মে একাগ্রাচিন্তে সাধনা করিবে । ২১ ।

যোগী স্নশোভন মঠে বদ্ধপদ্মাসন হইয়া আসনোপরি উপবেশন
 পূর্বক পবনাভ্যাস (প্রাণায়াম) করিবে । ২২ ।

সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিচ্চ প্রণম্য চ গুরুন্ সুধীঃ ।

দক্ষৈ বামে চ বিদ্যেশক্ষেত্রপালাধিকাঃ পুনঃ ॥ ২৩

ততশ্চ দক্ষাজুষ্ঠেন নিরুধ্য পিজ্জলাং সুধীঃ ।

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং যথাশক্ত্যা তু কুস্তয়েৎ ॥ ২৪

ততস্ত্যক্ত্বা পিজ্জলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ ।

পুনঃ পিজ্জলয়াপূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুস্তয়েৎ ॥ ২৫

ইড়য়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ ।

এবং যোগবিধানেন কুর্য্যাদ্বিংশতিকুস্তকান্ ॥ ২৬

সর্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ ।

বুদ্ধিমান্ যোগী সরলকায় ও কৃতাজলি হইয়া গুরুদিগকে বামে এবং দক্ষিণে বিয়রাজ, ক্ষেত্রপাল ও অধিকাকে প্রণাম করিবে । ২৩ । *

অনন্তর দক্ষিণহস্তের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা পিজ্জলা (দক্ষিণনাসা) বোধ করিয়া ইড়া (বামনাসিকা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্ব্বক যথাশক্তি কুস্তক করিবে । ২৪ । তৎপরে দক্ষিণ-নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু পরিত্যাগ করিবে ; বেগ প্রদান করিবে না । পুনরায় পিজ্জলা দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুস্তক করিবে । ২৫ । তৎপরে ইড়া দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে ; বেগে রেচন করিবে না । এই প্রকার যোগবিধি অনুসারে বিংশতি কুস্তক করিবে । ২৬ । সর্ব্বপ্রকার দ্বন্দ্বনির্ম্মুক্ত (শীতাতপসহিষ্ণু) ও নিরলস হইয়া প্রত্যহ

* (বামে) “গুরুবে নমঃ, পরমগুরুবে নমঃ, পরাপরগুরুবে নমঃ, পরমেষ্টিগুরুবে নমঃ” অথবা “গুরুভ্যো নমঃ, পরমগুরুভ্যো নমঃ, পরাপরগুরুভ্যো নমঃ, পরমেষ্টিগুরুভ্যো নমঃ” এই বলিয়া বামদিকে কর্ণমূলে প্রণাম করিতে হয় এবং “বিদ্যেশায় নমঃ, ক্ষেত্রপালায় নমঃ, অধিকায়ৈ নমঃ” বলিয়া দক্ষিণকর্ণমূলের নিকট প্রণাম করিবে ।

প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে ।
 কূর্য্যাদেবং চতুর্বারং কালেষ্বেতেষু কুন্তকান্ ॥ ২৭
 ইথং মাসত্রয়ং কূর্য্যাদনালশ্চং দিনে দিনে ।
 ততো নাড়ীশুদ্ধিঃ শ্রাদবিলম্বেন নিশ্চিতম্ ॥ ২৮
 যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ শ্রাদযোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ ।
 তদা বিশ্বস্তকোষশ্চ ভবেদারক্কুন্তকঃ ॥ ২৯
 চিহ্নানি যোগিনো দেহে দৃশ্যন্তে নাড়ীশুদ্ধিতঃ ।
 কথ্যন্তে তু সমস্তান্গজানি সংক্ষেপতো ময়া ॥ ৩০
 সমকারঃ সুগন্ধিষ্চ সুকান্তিঃ স্বরসাধকঃ ।
 প্রৌঢ়বহ্নিঃ স্মভোগী চ সুখী সর্ব্বাঙ্গসুন্দরঃ ॥ ৩১
 সাংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্ব্বোৎসাহবলান্বিতঃ ।
 জায়ন্তে যোগিনোহবশ্যমেতে সর্ব্বকলেবরে ॥ ৩২

প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সূর্য্যাস্তসময়ে ও অর্দ্ধরাত্রিকালে এইরূপে চারিবার
 কুন্তক করিবে । ২৭ । এইরূপে তিনমাস যাবৎ নিরলস হইয়া প্রত্যহ
 কুন্তক করিবে ; তাহা হইলে অবিলম্বে নিশ্চিত নাড়ীশুদ্ধি হয় । ২৮ ।
 যখন তত্ত্বদর্শী যোগীর নাড়ীশুদ্ধি হয়, তখন তিনি (দৈহিক) সমস্ত
 দোষশূন্য হন এবং তখনই তাঁহার কুন্তকের আরম্ভাবস্থা ঘটে । ২৯ ।

নাড়ীশুদ্ধি হইলে যোগীর দেহে যে সমস্ত চিহ্ন দৃষ্ট হয়, আশি
 সংক্ষেপে তৎসমস্ত বলিতেছি । ৩০ । তিনি সরলদেহ, সুগন্ধবাসিত,
 সুকান্তিমান, স্বরসাধনে সমর্থ, দীপ্তাগ্রিমান, উত্তম ভোগসমর্থ, সুখী
 ও সর্ব্বাঙ্গসুন্দর হইয়া থাকেন । ৩১ । তাঁহার হৃদয় সম্পূর্ণ (সারবান্)
 হয়, তিনি সর্ব্বতোভাবে উৎসাহ ও বলশালী হন । সেই যোগীর
 সর্ব্বাঙ্গে নিশ্চয়ই এই সকল লক্ষণ দৃষ্ট হয় । ৩২ ।

- আরম্ভস্ত চটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা ।
 নিষ্পত্তিঃ সৰ্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ ॥ ৩৩
 আরম্ভঃ কথিতোহস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে ।
 অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সৰ্ব্বদুঃখোঘনাশকম্ ॥ ৩৪
 অথ বৰ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরম্ ।
 যেন সংসারদুঃখাক্ৰিৎ তীৰ্ণা যাস্তিস্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫
 অগ্নং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুম্ ॥ ৩৬
 স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষ্টকাহঙ্কারমনাজ্জবম্ ।
 উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিপীড়নম্ ॥ ৩৭
 স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ম্ ।
 অতীবভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্ ॥ ৩৮
 উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্ৰং যোগস্থ সিদ্ধয়ে ।
 গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধিৰ্ভবেৎ খলু ॥ ৩৯

আরম্ভাবস্থা, চটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্ত্যবস্থা—সৰ্ব্বপ্রকার যোগেই এই চতুর্বিধ অবস্থা হয় । ৩৩ । আরম্ভাবস্থার বিষয় আমি এখন বলিলাম । বায়ুসিদ্ধির জন্ত সৰ্ব্বদুঃখনাশন অপর তিন অবস্থার বিষয় পশ্চাৎ বলিব । ৩৪ । অনন্তর যোগবিঘ্নকর পরিত্যাজ্য বিষয় বলিব ; যাহা দ্বারা যোগিগণ সংসারদুঃখরূপ সাগর উত্তীর্ণ হইতে পারেন । ৩৫ । অগ্নদ্রব্য, লবণ, সার্ষপ তৈল, কটু দ্রব্য, বহু ভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈলাভ্যঙ্গ, বিদাহী বস্ত্র সেবন, চৌৰ্য্য, হিংসা, পরের প্রতি দ্বেষ, অহঙ্কার, অসরলতা, উপবাস, অসত্যভাষণ, মোহ, প্রাণিপীড়ন, স্ত্রীসঙ্গ, অগ্নিসেবা, অধিক বাক্যপ্রয়োগ, প্রিয়াপ্রিয়বিচার, অধিক আহার—যোগী নিশ্চয়ই এতৎসমস্ত পরিত্যাগ করিবেন । ৩৬-৩৮ ।

যাহা দ্বারা সাধকদিগের নিশ্চয় সিদ্ধিলাভ হয়, আশু যোগসিদ্ধির

স্নাতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বুলং চূর্ণবর্জিতম্ ।
 কর্পূরং নিম্বমং মিষ্টং সুমঠং সূক্ষ্মবস্ত্রকম্ ॥ ৪০
 সিদ্ধাস্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনম্ ।
 নামসংকীৰ্ত্তনং বিষ্ণোঃ সুনাদশ্রবণং পরম্ ॥ ৪১
 স্মৃতিঃ ক্রমা তপঃ শৌচং হ্রীমতিগুরুসেবনম্ ।
 সর্হেতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ ॥ ৪২
 অনিলেহর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা ।
 বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনি শীয়েত সাধকোত্তমৈঃ ॥ ৪৩
 সত্ত্বোভুক্তেহতিক্ষুধিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বুধৈঃ ।
 অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনম্ ॥ ৪৪
 ততোহভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ ॥ ৪৫

তাদৃশ গোপনীয় উপায় বলিতেছি। ৩৯। স্নাত, দুগ্ধ, মিষ্টান্ন, চূর্ণহীন
 তাম্বুল, কর্পূর, তুষশৃণু বস্ত্র, সুস্বাদু দ্রব্য, সূক্ষ্মবস্ত্রবিশিষ্ট মঠ, সূক্ষ্ম
 বস্ত্র, সিদ্ধাস্তবাক্যশ্রবণ, সর্বদা অনাসক্তভাবে গৃহে অবস্থিতি, বিষ্ণুর
 নামসংকীৰ্ত্তন, পরম সুস্বর শ্রবণ, স্মৃতি, ক্রমা, তপস্যা, শৌচ, লজ্জা,
 (সৎকর্মে) মতি, গুরুসেবা,—যোগী সর্বদা এই সকল নিয়ম পালন
 করিবেন। ৪০ ৪২। যখন বায়ু হৃদয়ে প্রবিষ্ট হয় (দক্ষিণনাসিকাতে
 যৎকালে বায়ু প্রবহমান হয়), তখন প্রত্যহ যোগিগণের আহার করা
 কর্তব্য। যখন বায়ু চন্দ্রে প্রবিষ্ট হয় (বামনাসিকায় বায়ু প্রবহমান হয়),
 সাধকশ্রেষ্ঠগণ তখন শয়ন করিবে। ৪৩। আহারের পর তৎক্ষণাৎ
 এবং ক্ষুধিতাবস্থায় যোগাভ্যাস করা বুধগণের কর্তব্য নহে। প্রথম
 যোগাভ্যাসের সময় দুগ্ধ ও স্নাত সেবন করিবে। ৪৪। অভ্যাস স্থিরী-
 ভূত হইলে আর তখন তাদৃশ নিয়মাবলম্বনের প্রয়োজন নাই। ৪৫।

অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমনেকধা ।
 পূর্বোক্তকালে কুর্য্যচ্চ কুস্তকান্ প্রতিবাসরে ॥ ৪৬
 ততো যথেষ্টা শক্তিঃ শ্রাদ্ধযোগিনো বায়ুধারণে ।
 যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ কুস্তকঃ সিধ্যতি ক্রবন্ ॥ ৪৭
 কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে কিং ন শ্রাদ্দিহ যোগিনঃ ॥ ৪৮

(প্রথম) যোগাভ্যাসী ব্যক্তি বহুবার অল্প অল্প ভোজন করিবে ।
 ইতিপূর্বে যে যে সময়ের উল্লেখ হইয়াছে, সেই সেই সময়ে প্রত্যহ
 কুস্তক করিবে । ৪৬ । এইরূপ করিলেই বায়ুধারণে যোগীর যথেষ্ট
 শক্তি জন্মে । যথেষ্ট বায়ুধারণ করিতে পারিলেই নিশ্চয় কুস্তকসিদ্ধি
 হয় । ৪৭ । কেবলকুস্তক সিদ্ধ হইলে যোগীর কি না সিদ্ধ হইল ? ৪৮ *

* কেবল-কুস্তক—রেচক ও পুরক ত্যাগ করিয়া বিনা ক্রেশে যে বায়ুধারণ,
 তাহাকেই কেবলকুস্তক প্রাণায়াম বলে । যত দিন কেবলকুস্তকে সিদ্ধিলাভ না
 হয়, ততদিন সহিত-কুস্তকের অভ্যাস করিবে অর্থাৎ রেচক-পুরক-সমবিত কুস্তক
 করিবে । কেবলকুস্তক সিদ্ধ হইলে ত্রিলোকীভলে যোগীর কিছুই দুঃখাপা থাকে
 না । ইহার প্রমাণ যাক্সবন্ধা-সংহিতায় আছে, যথা—

“রেচকং পুরকং ত্যক্ত। স্তবং বদবায়ুধারণম্ ।

প্রাণায়ামোহরমিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ।

নাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ শ্রাৎ তাবৎ সহিতমভ্যাসেৎ ।

কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে রেচপুরকবর্জিতে ।

ন তস্ম দূর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥”

ইহযোগের মধ্যেও সহস্র সহস্র কুস্তকের বিষয় কথিত আছে ; তন্মধ্যেও
 কেবলকুস্তকই শ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত । রেচককে প্রাণবায়ুর প্রকৃত অবস্থাস্বরূপ
 আর পুরককে বৈকৃত অবস্থাস্বরূপ বলা যায় । কেবল-কুস্তক সিদ্ধ হইলে ঐরূপ
 রেচকপুরকের কোন চিহ্ন থাকে না । শ্বাস-প্রশ্বাস অনিবার্য ; কিন্তু কেবল-কুস্তক
 দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস নিরুদ্ধ হয় ; সেই অবস্থাতে যোগীর প্রাণবায়ু পরম পদে বিলীন
 হইয়া থাকে । তখন যোগীর সমস্ত ইন্দ্রিয়ই স্থিতশূন্য হয় । নোগতারা বলীতে এই
 সম্বন্ধে যে প্রমাণ আছে, তাহা এই স্থলে উদ্ধৃত হইল, যথা—

“সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুস্তাঃ, সম্ভাবাতে কেবলকুস্ত এব ।

কুস্তোত্তমে যত্র তু রেচপূরৈঃ, প্রাণস্ত ন প্রাকৃতবৈকৃতাত্মৈঃ ॥

বায়ুসিদ্ধির চিহ্ন ।

স্বৈদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোত্তমৈ ।
 সদা সংজায়তে স্বৈদো মর্দনং কারয়েৎ সুধীঃ ।
 অগ্ৰথা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ ॥ ৪৯
 দ্বিতীয়ে হি ভবেৎ কম্পো দার্দ্র্যু রো মধ্যমে মতঃ ।
 ততোহধিকতরাভ্যাসাদ্গগনেচরসাধকঃ ॥ ৫০
 যোগী পদ্মাসনস্থোহপি ভুবমুৎসজ্য বর্ততে ।
 বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বাশ্তনাশিনী ॥ ৫১
 তাবৎকালং প্রকুব্বীত যোগোক্তনিয়মগ্রহম্ ॥ ৫২
 অল্পনিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে ।
 অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শনম্ ॥ ৫৩

যোগসাধনের প্রথমোত্তমৈ যোগীর দেহে স্বৈদোদগম হয় । যখন স্বৈদোদগম হয়, তখন সুধী সাধক দেহেই উহা মর্দন করিবেন ; নচেৎ শরীরস্থ ধাতু নষ্ট হয় । ৪৯ । দ্বিতীয় মধ্যম অবস্থায় ভেকের গ্ৰায় কম্প উপস্থিত হয় ; তৎপরে অধিকতর অভ্যাস করিতে করিতে সাধক শূণ্যগমনে সমর্থ হইয়া থাকে । ৫০ । বদ্ধপদ্মাসন হইয়াও যোগী ভূপৃষ্ঠ পরিত্যাগ পূর্বক শূণ্যে উথিত হয় । তখনই জানিবে, সংসারতিমির-নাশিনী বায়ুসিদ্ধি হইয়াছে । ৫১ । (যত দিন এইরূপ অবস্থা না হয়), তাবৎকাল যোগোক্ত নিয়ম পালন করিবে । ৫২ । (বায়ুসিদ্ধি হইলে) যোগীর নিদ্রা অল্প হয়, মলমূত্রও অল্প-পরিমাণে বিনিঃসৃত হইয়া থাকে । তখন যোগীর অরোগিতা, অনবসাদ ও তত্ত্বদর্শন হয় । ৫৩ ।

নিরাঙ্কুশানাং স্বসনোদগমানাং, নিরোধনৈঃ কেবলকুন্তকাধৈঃ ।
 উদৈতি সর্কেল্লিয়বৃত্তিশৃঙ্খো, মরুপ্লয়ঃ কাপি মহামতীনাং ॥”

স্বৈদো লাল। কুমিষ্ঠৈব সৰ্ব্বথৈব ন জায়তে ।
কফপিত্তানিলাষ্ঠৈব সাধকস্ত কলেবরে ॥ ৫৪
তস্মিন্ কালে সাধকস্ত ভোজ্যেধনিয়মগ্রহঃ ।
অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে হি সঃ ॥ ৫৫
অথাভ্যাসবশাদযোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ ।
যেন দুৰ্দ্ধৰ্জজন্তুনাং মূতিঃ স্মৃতাং পাণিতাড়নাৎ ॥ ৫৬

বিষপ্রশমনোপায় ।

সন্ত্যক্ত বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ ।
তথাপি সাধয়েদযোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ৫৭
ততো রহস্যপাবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।
প্রণবং প্রজপেদ্বীৰ্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে ॥ ৫৮

পাপপুণ্যক্ষয় ও বিভূতিলাভের উপায় ।

পূর্বার্জিতানি কৰ্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্ ।
নাশয়েৎ সাধকে ধীমানিহলোকোত্তবানি চ ॥ ৫৯

তখন সাধকের দেহে ঘর্ম্ম, লাল।, বাতপিত্তশ্লেষ্মাদি কোন দোষ সৰ্ব্বথা উপস্থিত হয় না । ৫৪ । সে সময়ে ভোজ্য সম্বন্ধেও সাধকের কোন নিয়মপালনের আবশ্যকতা নাই ; অত্যল্প বা বহু ভোজনে তিনি ব্যথিত হন না । ৫৫ । পরে যোগীর অভ্যাসবশে ভূচরীসিদ্ধি হয় । এই সিদ্ধি দ্বারা সাধক হস্ত দ্বারা তাড়না করিলেই দুৰ্দ্ধৰ্জ জন্তরও মৃত্যু ঘটে । ৫৬ ।

যোগসাধনের সময় বহুবিধ দুর্নিবার্য্য দারুণ বিঘ্ন উপস্থিত হয় ; তথাপি প্রাণ কণ্ঠগত হইলেও যোগী যোগসাধনা করিবেন । ৫৭ । তদনন্তর সাধক ইন্দ্রিয় সংযত করিয়া নির্জনে উপবেশন পূর্বক বিঘ্ন-সমূহের বিনাশার্থ দীর্ঘমাত্রায় প্রণব জপ করিবেন । ৫৮ ।

ধীমান্ সাধক প্রাণায়ামপ্রভাবে পূর্বার্জিত ও ইহলোকসম্ভব

পূর্বার্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ ।
 নাশয়েৎ ষোড়শপ্রাণায়ামেন যোগিপূজবঃ ॥ ৬০
 পাপতুলচয়ানাদৌ প্রদহেৎ প্রলয়াগ্নিনা ।
 ততঃ পাপবিনির্মুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৬১
 প্রাণায়ামেন যোগীন্দ্রো লক্শ্যে স্বর্ঘ্যাস্তকানি বৈ ।
 পাপপুণ্যোদধিং তীৰ্ণ্য ত্রৈলোক্য-চরতামিয়াৎ ॥ ৬২
 ততোহভ্যাসক্রমেণৈব ঘটাদিত্রিতয়ং লভেৎ ।
 যেন স্রাৎ সকলা সিদ্ধির্যোগিনস্বীপ্সিতা ক্রবন্ ॥ ৬৩
 বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং দূরদৃষ্টিস্তথৈব চ ।
 দূরশ্রুতিঃ সূক্ষ্মদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনম্ ॥ ৬৪
 বিগ্নুত্রলেপনে স্বর্ণমদৃশ্যকরণং তথা ।
 ভবন্ত্যেতানি সৰ্ব্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্ ॥ ৬৫

সমস্ত কৰ্ম্মই নিশ্চিত বিনষ্ট করিতে পারেন । ৫৯ । ষোড়শসংখ্য
 প্রাণায়াম দ্বারা যোগিরাজ পূর্বার্জিত নানাবিধ পাপ ও পুণ্য বিনষ্ট
 করেন । ৬০ । প্রথমে প্রাণায়ামরূপ প্রলয়াগ্নি দ্বারা পাপরূপ তুল-
 রাশি দহ করিয়া পরে নিম্পাপ হইয়া পুণ্যরাশি ধ্বংস করা কর্তব্য । ৬১ ।
 যোগিরাজ প্রাণায়াম দ্বারা অষ্টৈশ্বর্য লাভ পূর্বক পাপপুণ্যরূপ সমুদ্র
 উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিভুবনে বিচরণ করিবার শক্তি প্রাপ্ত হন । ৬২ ।

অনন্তর অভ্যাসবশে ক্রমে ক্রমে ঘটাদি অবস্থাভ্রম প্রাপ্ত হন ;
 তদ্বারাই যোগীর অভীপ্সিত সমস্ত সিদ্ধি নিশ্চয় লাভ হইয়া থাকে । ৬৩
 বাক্‌সিদ্ধি, কামচারিত্ব (ইচ্ছামত যথা তথা ভ্রমণ), দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি,
 সূক্ষ্মদৃষ্টি, পরশরীরে প্রবেশের শক্তি, মূত্রপূরীষলেপন দ্বারা কোন
 বস্তুকে স্বর্ণে পরিণতকরণ, কোন বস্তু অদৃশ্যকরণ, শূণ্যপথে বিচরণ—
 তৎকালে যোগীদিগের এই সকল ক্ষমতা জন্মে । ৬৪-৬৫ ।

ঘটাবস্থা ।

যদা ভবেদঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা ।
 তদা সংসারচক্রেহস্মিন্ তন্মাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৬৬
 যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।
 প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু জীবাত্মপরমাত্মনৌ ।
 মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্ভবৈ ঘট উচ্যতে ॥ ৬৭
 যামমাত্রং যদা ধৰ্ত্তুং সমর্থঃ শ্রান্তদাঙ্কুতঃ ।
 প্রত্যাহারস্তদেব শ্রান্তান্তরো ভবতি ক্রবন্ ॥ ৬৮
 যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাশ্বেতি ভাবয়েৎ ।
 যৈরিন্দ্রি়ৈর্বিধানজ্ঞস্তদিন্দ্রিয়জয়ো ভবেৎ ॥ ৬৯

• প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে করিতে যখন পরমোৎকৃষ্ট ঘটাবস্থা ঘটে, তখন এই সংসারচক্রে এমন কোন কার্য থাকে না, যাহা যোগী সম্পন্ন করিতে পারেন না । ৬৬ । যখন অভ্যাসবশে সাধক পূর্ণ এক প্রহর কাল বায়ু-ধারণে সমর্থ হন, তখন প্রাণ ও অপান বায়ু, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাত্মা ও পরমাত্মা সকলে মিলিয়া একীভাব সংঘটন করে বলিয়া এই অবস্থা ঘটাবস্থা নামে অভিহিত হয় । ৬৭ । যখন সাধক এক প্রহর যাবৎ বায়ু-ধারণে সমর্থ হন, তখন নিরবচ্ছিন্ন অদ্ভুত প্রত্যাহার নিশ্চয়ই দৃঢ়ীভূত থাকে । ৬৮ । * যোগিরাজ যে যে বিষয় জানেন (প্রত্যক্ষ করেন), সেই সেই বিষয়কেই আত্মস্বরূপ ভাবনা করিবেন । এইরূপ করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে বৃত্তি, সকলই তিনি বুঝিতে পারিয়া সেই সেই ইন্দ্রিয়কে জয় করিতে সমর্থ হন । ৬৯ ।

* প্রত্যাহার—ইন্দ্রিয়-সমূহকে বিষয় হইতে প্রত্যানয়ন ।

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।
 একবারং প্রকুবীত তদা যোগী চ কুন্তকম্ ॥ ৭০
 দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুর্নিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ ।
 স্বসামর্থ্যাত্তদাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বা তুলবৎ সূরীঃ ॥ ৭১
 পরিচয়াবস্থা ও কায়ব্যূহ ।

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোহভ্যাসতো ভবেৎ ।
 যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যজ্জ্বা তিষ্ঠতি নিশ্চলম্ ॥ ৭২
 বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুসুম্নাব্যোম্নি সঞ্চরেৎ ।
 ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্ত্বা সূনিশ্চিতম্ ॥ ৭৩
 যদা পরিচয়াবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।
 ত্রিকূটং কৰ্ম্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতম্ ॥ ৭৪

এই অবস্থায় যোগী একবারমাত্র কুন্তকের অহুষ্ঠান করিবেন । ৭০।
 যখন বায়ু আট দণ্ড পর্য্যন্ত নিশ্চল হইয়া থাকিবে, তখন বুদ্ধিমান যোগী
 অঙ্গুষ্ঠমাত্রে ভর দিয়া তুলার ত্রায় অবস্থিতি করিতে পারেন । ৭১

অতঃপর অভ্যাস করিতে করিতে পরিচয়াবস্থা ঘটে । এই সময়ে
 প্রাণবায়ু ইড়া ও পিজলা মাড়ী পরিত্যাগ করিয়া (মধ্যভাগে) নিশ্চল-
 ভাবে অবস্থিতি করে । ৭২ । ঐ বায়ু পরিচিত বায়ু নামে কথিত । ঐ
 বায়ু সুসুম্নানাড়ীস্থিত শূলপথে (সুসুম্নানাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে) বিচ-
 রণ করে এবং শারীরিক স্পন্দনাদি ক্রিয়া গ্রহণ পুরঃসর সমস্ত চক্রভেদ
 করে অর্থাৎ ষট্চক্র ভেদ করিয়া ব্রহ্মস্থানে উপস্থিত হয় সন্দেহ
 নাই । ৭৩ । যখন অভ্যাসযোগে এইরূপ পরিচয়াবস্থা ঘটে, তখন যোগী
 নিশ্চয়ই কৰ্ম্মের ত্রিকূট * দর্শন করেন । ৭৪ ।

* ত্রিকূট—সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণরূপ বাণুরা সংসারবন্ধনের কারণ । ইহাকেই
 ত্রিকূট বলে ।

ততশ্চ কৰ্ম্মকুটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ ।

স যোগী কৰ্ম্মভোগায় কায়ব্যুহং সমাচরেৎ ॥ ৭৫

অস্মিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণাঞ্চরেৎ ।

যেন ভূতাদিসিদ্ধিঃ স্রাৎ তত্ত্বভূতভয়াপহা ॥ ৭৬

আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ নিজস্থানে তথৈব চ ।

তদূর্দ্ধং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভৌ হৃদয়ধ্যাকে তথা ॥ ৭৭

ক্রমধ্যের্দ্বৈ তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সূক্ষ্মীঃ ।

তথা ভূম্যাদিনা নষ্টৌ যোগীন্দ্রৌ ন ভবেৎ খলু ॥ ৭৮

তৎপরে যোগী প্রণব-জপ দ্বারা ঐ কৰ্ম্মকূট বিনাশ করিয়া পূর্বার্জিত কৰ্ম্মফলভোগের জন্ত কায়ব্যুহ * ধারণ করেন । ৭৫। যাহা দ্বারা ক্রিত্যাদি পঞ্চভূতসিদ্ধি হয় এবং তত্ত্বভূতজনিত ভয় দূর হইয়া যায়, এই সময়ে যোগিরাজ সেই পঞ্চধারণা অভ্যাস করিবেন । ৭৬। † (ক্ৰিতিজয়ের জন্ত) মূলাধারে পাঁচ ঘটিকা, (তেজঃপরাজয়ার্থ) নাভিতে (মণিপূরে) পাঁচ ঘটিকা, (বায়ু-পরাজয়ের জন্ত) হৃদয়মধ্যে (অনাহত চক্রে) পাঁচ ঘটিকা এবং (ব্যোমপরাজয়ের জন্ত) ক্রমধ্যের্দ্বৈ (বিশুদ্ধ চক্রে) পাঁচ ঘটিকা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। এই প্রকার করিলে ধীমান্ যোগিপ্ৰবর ক্রিত্যাদি ভূতপঞ্চক দ্বারা নিশ্চয়ই বিনাশ প্রাপ্ত হন না । ৭৭-৭৮।

* কায়ব্যুহ—পুনঃ পুনঃ দেহধারণ। পূর্বার্জিত পাপপুণ্যের ফলভোগ করিতেই হইবে; ভোগ ভিন্ন প্রারব্ধ পাপপুণ্যের বিনাশ নাই। যত দিন পাপপুণ্য থাকে, তত দিন মুক্তির আশা নাই; বার বার সংসারে যাতায়াত করিতে হয়। এই জন্ত যোগীরা শীঘ্র শীঘ্র মুক্তিলাভের কামনায় যুগপৎ বহুপ্রকার শরীর ধারণ পূর্বক ভোগ দ্বারা পাপপুণ্যের বিলয়সাধন করেন।

† পঞ্চধারণা—ক্ৰিতি, অপ্, তেজঃ, মরুৎ, ব্যোম এই পাঁচ ভূতের সিদ্ধি করিতে হইলে অর্থাৎ ইহাদিগকে জয় করিতে হইলে পাঁচপ্রকার ধারণা করিতে হয়, তাহারই নাম পঞ্চধারণা। ইহার প্রসাদে শূণ্ডে, বায়ুসাগরে, সমুদ্রগর্ভে, বহ্নিমধ্যে, ভূগর্ভে, কুত্রাপি গমনাগমনের বিঘ্ন জন্মে না।

মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যাসেৎ ।

শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিজ্ঞতে ॥ ৭৯

নিষ্পত্যবস্থা ।

ততোহভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ ।

অনাদিকৰ্মবীজানি যেন তীৰ্ণান্মৃতং পিবেৎ ॥ ৮০

যদা নিষ্পত্তিৰ্ভবতি সমাধিঃ স্নেন কৰ্ম্মণা ।

জীবন্মুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ ॥ ৮১

যদা নিষ্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধিঃ স্বেচ্ছয়া ভবেৎ ।

গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিং স বেগবান্ ॥ ৮২

সৰ্ব্বান চক্রান্ বিজিত্যাশু জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে ॥ ৮৩

রোগশান্তি প্রভৃতির উপায় ।

ইদানীং ক্লেশহান্যর্থং বক্তব্যং বায়ুসাধনম্ ।

যেন সংসারচক্রেহস্মিন্ রোগহানিৰ্ভবেৎ ক্রবন্ ॥ ৮৪

যে মেধাবী যোগী এই পঞ্চভূতধারণা অভ্যাস করেন, শত ব্রহ্মপাত হইলেও তাঁহার মৃত্যু হয় না । ৭৯

তৎপরে অভ্যাসবশে ক্রমে ক্রমে যোগীর নিষ্পত্যবস্থা ঘটে । এই অবস্থার দ্বারা তিনি অনাদি কৰ্ম্মবীজ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া ব্রহ্মামৃত পান করেন । ৮০ । যখন জীবন্মুক্ত, শান্ত, ধীর যোগীর স্বীয় কৰ্ম্ম দ্বারা এই প্রকারে সমাধির নিষ্পত্যবস্থা ঘটে, যখন তিনি নিষ্পত্তিসম্পন্ন হইয়া স্বেচ্ছামত সমাধি অবলম্বনে সমর্থ হন, তখন তাঁহার বেগবান্ প্রাণবায়ু চেতনাশক্তি ও ক্রিয়াশক্তি গ্রহণ পুরঃসর সমস্ত চক্র জয় করিয়া আশু জ্ঞানশক্তিতে বিলীন হয় (তৎকালে তিনি নির্লিপ্ত জ্ঞানমাত্রারূপ হইয়া বিরাজ করেন ; তখন তাঁহার বাহু-চৈতন্য বা শরীরস্পন্দন বিলুপ্ত হইয়া যায়) । ৮১-৮৩ । যাহা দ্বারা এই সংসার-চক্রে সমস্ত রোগ

তালুমূলে জিহ্বাস্থাপন পূর্বক বায়ুপান ।

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ ।

পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৮৫

শীতলীমূত্রাযোগে বায়ুপান ।

কাকচক্ষু পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ ।

প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেদ্যুক্তিভাজনঃ ॥ ৮৬

সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা স্নধীঃ ।

নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥ ৮৭

মতান্তরে পঞ্চবিধ বায়ুপান ।

রসনামূর্দ্ধগাং কুত্বা যশ্চন্দ্রসনিলং পিবেৎ ।

মাসমাত্রেন যোগীন্দ্রে মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ॥ ৮৮

নিশ্চয়ই বিনাশ প্রাপ্ত হয়, অধুনা (জীবের) ক্লেশাপহরণার্থ সেই বায়ুসাধন বলিতেছি । ৮৪

যে বিচক্ষণ ব্যক্তি জিহ্বাকে তালুমূলে স্থাপন পূর্বক প্রাণবায়ু পান করেন, তাঁহার রোগসমূহ ক্ষয় প্রাপ্ত হয় । (এই প্রক্রিয়ায় মুখ দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক নাসারন্ধ্র দ্বারা রেচন করিতে হয়) । ৮৫

প্রাণাপানবিধানজ্ঞ যে যোগী কাকচক্ষু দ্বারা (ওষ্ঠাধর ও জিহ্বাকে কাকের চক্ষুবৎ করিয়া) স্নিগ্ধ বায়ু পান করিতে পারেন, তিনি (যাবতীয় রোগহইতে) মুক্তিভাগী হন । ৮৬ । যে ধীমান্ ব্যক্তি প্রত্যহ যথাবিধি জলীয়বাস্প-সংযুক্ত বায়ু পান করেন, সে যোগীর শ্রম, দাহ, জ্বর ও অগ্নাত রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় । ৮৭

যে যোগিরাত্র জিহ্বাকে উর্দ্ধগামিনী করিয়া চান্দ্র জল (ললাট-স্থিত চন্দ্রমণ্ডল হইতে নিঃসৃত অমৃত) পান করেন, তিনি একমাসমধ্যে

রাজদন্তবিলং গাঢ়ং সংপীড়্য বিধিনা পিবেৎ ।
 ধ্যাহ্বা কুণ্ডলিনীং দেবীং যথ্যাসেন কবিৰ্ভবেৎ ॥ ৮১
 কাকচঞ্চু পিবেদ্বায়ুং সঙ্ক্যায়োরুভয়োরপি ।
 কুণ্ডলিণ্মা মুখে ধ্যাহ্বা ক্ষয়রোগস্ত শান্তয়ে ॥ ৯০
 অহর্নিশং পিবেদ্ব্যোগী কাকচঞ্চু বিচক্ষণঃ ।
 দূরশ্রুতিদূরদৃষ্টিস্তথাস্তাদর্শনং খলু ॥ ৯১
 দন্তৈর্দন্তান্ সমাপীড়্য পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।
 উর্দ্ধজিহ্বাঃ স্নমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোহচিরাৎ ॥ ৯২
 যথ্যাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে ।
 সর্বপাপবিনির্মুক্তো রোগান্নাশয়তে হি সঃ ॥ ৯৩
 সংবৎসরকৃত্যভ্যাসাৎ ভৈরবো ভবতি ধ্রুবম্ ।
 অগ্নিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভুতগণঃ স্বয়ম্ ॥ ৯৪

নিশ্চয়ই মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন । ৮৮ । যিনি রাজদন্তের (আক্কেল-
 দাঁতের) সমীপস্থ রক্ত্রকে গাঢ়রূপে পীড়ন পূর্বক যথানিয়মে কুল-
 কুণ্ডলিনী দেবীকে ধ্যান করিয়া বায়ু পান করেন, ছয় মাসের মধ্যে
 তিনি কবি হইয়া থাকেন । ৮৯ । ক্ষয়রোগের শান্তির জন্ত কুণ্ডলিনীর
 মুখে ধ্যান পূর্বক (কুণ্ডলিনীর মুখে আহতি দিতেছি, এই জানে)
 উভয় সঙ্ক্যাকালে (প্রাতে ও সায়াংসময়ে) কাকচঞ্চু দ্বারা বায়ু পান
 করিবেন ; ৯০ । যে বিচক্ষণ যোগী অহর্নিশ কাকচঞ্চু দ্বারা বায়ু পান
 করেন, তাঁহার নিশ্চয় দূরশ্রুতি, দূরদৃষ্টি ও অদৃশ্যকরণ-শক্তি ভ্রমে । ৯১ ।
 যে মেধাবী ব্যক্তি উর্দ্ধজিহ্বা হইয়া দন্ত দ্বারা দন্ত নিপীড়ন পূর্বক
 শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করেন, তিনি আশু মৃত্যুকে জয় করেন । ৯২ ।
 যিনি ছয় মাস যাবৎ প্রতিদিন এইরূপ অভ্যাস করেন, তিনি সর্বপাপ
 হইতে বিযুক্ত হইয়া রোগরাশি বিনাশ করিয়া থাকেন । ৯৩ । এক

রোগপ্রশমনের ও বিভূতিলভের উপায় ।

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃতা ক্ষণাৰ্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি ।
 ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ১৫
 রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ ।
 ন তস্য জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ১৬
 এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ।
 ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা নিদ্রা নৈব মুৰ্ছা প্রজায়তে ॥ ১৭
 অনেনৈব বিধানেন যোগীন্দ্রোহবনীমণ্ডলে ।
 ভবেৎ স্বচ্ছন্দচারী চ সৰ্ব্বাপৎপরিবর্জিতঃ ॥ ১৮
 ন তস্য পুনরাবৃতির্মোদতে স সুরৈরপি ।
 পুণ্যপাপৈর্ন লিপ্যেত ছেতদাচরণেন সঃ ॥ ১৯

বর্ষ অভ্যাস করিলে ভৈরবস্বরূপ হইতে পারে সন্দেহ নাই এবং অণি-
 মাদি গুণ প্রাপ্ত হইয়া স্বয়ং সৰ্বভূতজয়ী হইতে পারে । ১৪ ।

যদি জিহ্বাকে উৰ্দ্ধগামিনী করিয়া ক্ষণকাল তিষ্ঠিতে পারে, তাহা
 হইলে যোগী ক্ষণকালের মধ্যেই ব্যাধি, মৃত্যু ও জরাদি হইতে মুক্ত
 হয় । ১৫ । যে ব্যক্তি জিহ্বাকে প্রাণবায়ুর সহিত সংযুক্ত ও পীড্যমান
 চিন্তা করে, আমি সত্য সত্য বলিতেছি, তাহার মৃত্যু হয় না । ১৬ ।
 এই প্রকার অভ্যাসযোগ দ্বারা দ্বিতীয় কন্দৰ্পভূল্য হওয়া যায় ; তখন
 ক্ষুধা থাকে না, তৃষ্ণা থাকে না, নিদ্রা থাকে না, মুৰ্ছাও হয় না । ১৭ ।
 এই বিধানে যোগিরাজ অবনীমণ্ডলে স্বচ্ছন্দচারী ও সৰ্বপাপবর্জিত
 হন । ১৮ । আর তাঁহাকে সংসারে পুনরাগমন করিতে হয় না ; তিনি
 দেবগণের সহিত আনন্দ ভোগ করেন ; এই যোগাচরণ দ্বারা তাঁহাকে
 আর পুণ্যপাপে লিপ্ত হইতে হয় না । ১৯

আসন ও তত্ত্বদকথন ।

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ ।

তেভ্যশ্চতুক্ষমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহম্ ॥ ১০০

সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকম্ ॥ ১০১

সিদ্ধাসন ।

যোনিং সংপীড়্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ ।

মেট্রোপরি পাদমূলং বিহ্র্যসেৎ যোগবিৎ সদা ॥ ১০২

দৃষ্ট্যা নিরীক্ষ্য ক্রমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।

বিশেষাবক্রকায়শ্চ রহস্যদ্যবেগবর্জিতঃ ॥ ১০৩

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কম্ ।

যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাप्नुয়াৎ ॥ ১০৪

সিদ্ধাসনং সদা সেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরম্ ।

যেন সংসারমুৎসজ্য লভ্যতে পরমা গতিঃ ॥ ১০৫

চতুরশীতিসংখ্য নানাবিধ আসন আছে । তন্মধ্যে (প্রধান) চারিটি উদ্ধৃত করিয়া আমি কীর্তন করিয়াছি ; তাহা বলিতেছি । ১০০ । সেই আসন চতুষ্টর সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন নামে অভিহিত । ১০১

যোগবিৎ সাধক সযত্নে পাদমূল দ্বারা যোনিপ্রদেশ (শুষ্ক ও লিঙ্গের মধ্যভাগ) নিপীড়ন পূর্বক দক্ষিণ-চরণের গুল্ফ উপস্থের উপর রাখিয়া, সংযতেন্দ্রিয় ও সরলদেহ হইয়া, নিশ্চলভাবে জর্যুর্গলের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিবে এবং নির্জনে নিরুদ্ধেগে অবস্থিতি করিবে । ১০২-১০৩ । ইহাকেই সিদ্ধাসন বলিয়া জানিবে ; ইহা সিদ্ধগণের সিদ্ধিপ্রদ ; ইহার অভ্যাসে আশু যোগনিষ্পত্তি প্রাপ্ত হওয়া যায় । ১০৪ । প্রাণায়ামাভ্যাসিগণ এই পরম সিদ্ধাসনের সেবা করিবেন ; ইহা দ্বারা সংসার

নাভঃ পরতরং গুহ্যমাসনং বিজ্ঞতে ভুবি ।
যেনানুধ্যানমাত্রাণ যোগী পাপাদ্বিমুচ্যতে ॥ ১০৬

পদ্মাসন ।

উত্তানো চরণৌ কৃতা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।
উরুমধ্যে তথোত্তানো পাণী কৃতা তু তাদৃশৌ ॥ ১০৭
নাসাগ্রে বিজ্ঞসেদৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া ।
উত্তভ্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ১০৮
যথাশক্ত্যা সমাকৃশ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।
যথাশক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়েদবিরোধতঃ ॥ ১০৯
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাদিবিনাশনম্ ।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরম্ ॥ ১১০
অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ ।
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকশ্চ ন সংশয়ঃ ॥ ১১১

পরিহার পুরঃসর পরমা গতি লাভ করিতে পারে । ১০৫ । ইহা অপেক্ষা
শ্রেষ্ঠতর গুহ্য আসন পৃথিবীতে আর নাই । ইহার অনুষ্ঠানমাত্র
যোগী পাপ হইতে বিমুক্ত হন । ১০৬ ।

যত্ন সহকারে পদদ্বয় উত্তান ও উরুর উপর স্থাপন করিয়া, উরু-
যুগলের মধ্যে ঐ ভাবে হস্তদ্বয় উত্তানভাবে রাখিয়া এবং জিহ্বা দ্বারা
দন্তমূল সংযুক্ত করিয়া নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন পূর্বক বক্ষঃস্থল কিঞ্চিৎ
উন্নত করিবে এবং তদুপরি চিবুক রাখিয়া ধীরে ধীরে যথাশক্তি বায়ু
দ্বারা উদর পূরণ করিবে । পরে শক্ত্যানুসারে শরীরের অবিরোধে ঐ
বায়ু রেচন করিতে হইবে । ১০৭-১০৯ । ইহাকেই সর্বরোগহর
পদ্মাসন বলে । যে কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তি এই পরম দুর্লভ আসন
(গুরুপ্রসাদাৎ) প্রাপ্ত হইয়া থাকেন । ১১০ । এই আসনের অনুষ্ঠান

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ ।

পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্ত্রাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহম্ ১১২

উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন ।

প্রসার্য চরণদ্বন্দ্বং পরম্পরমসংযুতম্ ।

অপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানুপরি শিরো শ্লিষেৎ ॥ ১১৩

আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্ ।

দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকম্ ॥ ১১৪

য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ ।

বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্য সঞ্চরতি ক্রবম্ ॥ ১১৫

এতদভ্যাসশীলানাং সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ।

তস্মাদ্যোগী প্রযত্নেন সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ১১৬

করিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণবায়ু সমভাবে চালিত হয় ; ইহার অভ্যাস দ্বারা সাধকের প্রাণবায়ু সম্যক্ গমনাগমন করে সন্দেহ নাই ! ১১১ । আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, যে যোগী প্রাণ ও অপানবায়ুর যথাযথ বিধানে এইরূপে বদ্ধপদ্মাসন হইয়া উদরে বায়ু পূরণ করেন, তিনি মুক্ত হইয়া থাকেন । ১১২

দুইটি চরণ পরস্পর সংযুক্ত না হয়, এই ভাবে প্রসারিত করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা উহা ধারণ পূর্বক জানুর উপর মস্তক স্থাপন করিবে । ১১৩ । ইহাই উগ্রাসন বলিয়া কথিত । ইহা দ্বারা ঋঠরানুল উদ্দীপ্ত হয় এবং দেহের অবসাদ অপহৃত হইয়া থাকে । ইহার আর একটি নাম পশ্চিমোত্তানাসন । ১১৪ । যে ধীমান্ ব্যক্তি প্রত্যহ এই আসনশ্রেষ্ঠের অভ্যাস করেন, তাঁহার প্রাণবায়ু পশ্চিমপথে (সুষুম্নামার্গে) সঞ্চরণ করে সন্দেহ নাই । ১১৫

ধাঁহারাইহারাই অভ্যাস করেন, তাঁহাদের সর্বসিদ্ধিলাভ হয় ;

গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন দেয়ং যশ্চ কশ্চচিৎ ।
 যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধিৰ্ভবেদুঃখোঘনাশিনী ॥ ১১৭
 জানুর্কোৱন্তরে সম্যক্ কৃতা পাদতলে উভে ।
 সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১১৮
 অনেন বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ ।
 দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্ত বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ১১৯
 সুখাসনমিদং প্রোক্তং সৰ্বদুঃখপ্রণাশনম্ ।
 স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্বীকরণমুত্তমম্ ॥ ১২০
 ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগানুষ্ঠানপদ্ধতৌ যোগাভ্যাস-

তত্ত্বকথনে তৃতীয়ঃ পটলঃ ॥ ৩ ॥

সুতরাং সিদ্ধিসাধক যোগী সযত্নে ইহার সাধনা করিবেন । ১১৬ । ইহা
 যত্ন সহকারে গোপনে রাখিবে ; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না ;
 ইহা দ্বারা আশু দুঃখরাশিনাশিনী বায়ুসিদ্ধি হয় । ১১৭

জানুৱয়ের মধ্যে উভয় পদতল সম্যক্ স্থাপন করিয়া সরলকায় ও
 সুখাসীন হইলেই তাহাকে স্বস্তিকাসন বলে । ১১৮ । এইরূপ বিধানে
 ধীমান্ যোগী বায়ু সাধনা করিবেন । ইহার ফলে দেহে ব্যাধি আক্র-
 মণ করিতে পারে না এবং তাহার বায়ুসিদ্ধি হয় । ১১৯ । ইহাকে সৰ্ব-
 দুঃখহর সুখাসন বলে । যোগিগণ এই স্বাস্থ্যকর অতীত্তম স্বস্তিকাসন
 গোপনে রাখিবেন । ১২০ ।

তৃতীয় পটল সমাপ্ত ।

চতুর্থঃ পটলঃ ।

যোনি-মুদ্রা ও তৎফল ।

আদৌ পুরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্ননঃ ।
 শুদমেতান্তরে যোনিমুদ্রাক্ষ্য প্রবর্ততে ॥ ১
 ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যানং কামং বন্ধুকসম্মিভম্ ।
 সূর্য্য-কোটি-প্রতীকাশং চন্দ্রকোটি-সুশীতলম্ ॥ ২
 অশ্রোদ্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিত্রপা পরমা কলা ।
 তয়া পিহিতমাত্মানং একীভূতং বিচিন্তয়েৎ ॥ ৩
 গচ্ছন্তী ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ ।
 অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দ-লক্ষণম্ ॥ ৪

প্রথমে পুরকযোগে মূলাধারে মনকে স্থাপিত করিবে। শুষ্ক ও উপস্থের মধ্যস্থ যে যোনিপ্রদেশ, তাহাকে আকুঞ্জন পূর্বক ব্রহ্মযোনি-স্থিত (যোনিমণ্ডলস্থ) বন্ধুকপুষ্পসম্মিভ, কোটিহর্যাত্মা দীপ্তিমান্, চন্দ্রকোটি-সদৃশ সুশীতল কন্দর্পনামা বায়ুকে ধ্যান করিবে। (এইরূপ করিলেই কুণ্ডলিনী জাগরিতা হন)। ১-২। ঐ কন্দর্পবায়ুর উর্দ্ধভাগে শিখাকারা, সূক্ষ্মা, চৈতন্যরূপা, পরমা কলা (কুলকুণ্ডলিনী) অবস্থিত আছেন; তাঁহার দ্বারা ব্যাপ্ত আত্মাকে একীভূত চিন্তা করিতে হইবে। ৩। ঐ কুণ্ডলিনী (স্বয়ম্ভুলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ) লিঙ্গ তিনটি ভেদ করিয়া (ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি, রুদ্রগ্রন্থি ভেদপূর্বক) ব্রহ্মমার্গে (সুষুম্নামধ্যস্থ পথে) গমন করিতেছেন। তিনি সহস্রারে উপস্থিত হইয়া বিসর্গস্থ* নিত্য কুলামৃত পান করেন। এই কুলামৃত পরম আনন্দ-

* বিসর্গস্থ—সহস্রারে যেখানে চন্দ্রের বোড়শী কলা অবস্থিত, তাহাই বিসর্গ-স্থান। ঐ বোড়শী কলাকে অমাকলা বলে। ঐ স্থান হইতে নিয়ত অমৃত ক্ষরিত হইতেছে।

শিবসংহিতা ।

শ্বেতরক্তং তেজসাত্যং সুধাধারপ্রবর্ষণম্ ।

পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেৎ কুলম্ ॥ ৫

পুনরেবাকুলং গচ্ছেন্মাত্রাযোগেন নান্নথা ।

সা চ প্রাণসমা খ্যাতা হুস্মিংস্তদ্বৈ ময়োদিতৈ ॥ ৬

পুনঃ প্রলীয়তে তস্মাৎ কালাগ্ন্যাदिशिवायकम् ॥ ৭

পূর্ণ, শ্বেতরক্তবর্ণ (সত্ত্বরজোময়) ও তেজঃসম্পন্ন; ইহা অমৃতবর্ষী।
কুণ্ডলিনী এই দিব্য কুলামৃত পান করিয়া পুনরায় কুলে (মূলাধারে)
প্রবেশ করেন। ৪-৫। পুনর্ব্বার তিনি (পূর্ব্বকথিত) মাত্রাহুসারে (প্রণা-
লীতে) অকুলে (সহস্রারে) উপনীত হন, সন্দেহ নাই। (পূর্ব্বক-
যোগে তিনি সহস্রারে গমন করেন)। * মৎকথিত এই তত্ত্বশাস্ত্রে কুল-
কুণ্ডলীই আমার প্রাণ বলিয়া কীর্ত্তিত। ৬। কুণ্ডলী পুনর্ব্বার সহস্রারে
উপস্থিত হইলে কালাগ্নি প্রভৃতি শিবাযকগণ + তাঁহাতে বিলীন হন। ৭।

* এই যে কুণ্ডলিনীর পুনঃ পুনঃ উত্থান ও পতন, ইহাই মেরুতন্ত্র, যোনিতন্ত্র
প্রভৃতিতে রূপকভাবে যেরূপ বর্ণিত হইয়াছে, তাহা সাধকগণের বিদিতার্থ এই স্থলে
উদ্ধৃত হইল, যথা—

“পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পততি ভূতলে ।

উত্থায় চ পুনঃ পীত্বা পুনর্জন্ম ন বিদ্যতে ॥”

অর্থাৎ পুনঃ পুনঃ পান করিয়া পুনঃ পুনঃ ভূতলে পতিত হইবে, আবার উঠিয়া
পান করিবে; এইরূপ করিলে আর পুনর্জন্ম হয় না। অনেকে ইহার এইরূপ মর্থ
গ্রহণ করেন যে, পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ মগ্ধপান করিয়া অচেতনভাবে ভূতলে পড়িবে,
চেতনাসংস্কার হইলে আবার উঠিয়া স্রাপানে প্রবৃত্ত হইবে। বস্তুতঃ ইহার মর্থ
তাহা নহে। এই যোনিমুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনী সহস্রারে উত্তীর্ণ হইয়া পুনঃ পুনঃ
সুধাপান পূর্ব্বক মূলাধারে পতিত হন। পুনর্ব্বার সহস্রারে উঠিয়া সুধাপান
করেন।—এই নিয়মে যোনিমুদ্রা সাধন করিতে পারিলে আর পুনর্জন্ম হয় না।

+ শিবাযকগণ—ছয়টি দেবতাকে ‘শিব’ শব্দে অভিহিত করা যায়।—(১) ব্রহ্মা,
(২) মহাবিশ্ব, (৩) রুদ্র বা কালাগ্নি, (৪) ঐশ্বর বা নারায়ণ, (৫) সদাশিব ও
(৬) পরশিব। ইহারা যথাক্রমে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুত্র, অনাহত, বিশুদ্ধ ও
আজ্ঞাচক্রে অবস্থিতি করেন। কুলকুণ্ডলী মূলাধার হইতে সহস্রারে গমনে উদ্রুত হইবা-

‘ যোনিমুদ্রা পরা হেযা বন্ধস্তম্ভাঃ প্রকীর্তিতাঃ ।
 তস্তাস্ত বন্ধমাত্রেন তস্তাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৮
 ছিন্নরূপাস্ত যে মন্ত্ৰাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ যে ।
 দন্ধমন্ত্ৰাঃ শিখাহীনা মলিনাস্ত তিরস্কৃত্যঃ ॥ ৯
 মন্দা বালান্তথা বৃদ্ধাঃ প্রৌঢ়া যৌবনগৰ্ব্বিতাঃ ।
 অরিপক্ষে স্থিতা যে চ নিকৰ্ণীয়া সত্ত্ববর্জিতাঃ ॥ ১০
 তথা সত্ত্বেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতধাকৃত্যঃ ।
 বিধানেন তু সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেন তু ॥ ১১
 সিদ্ধিমোক্ষপ্রদাঃ সৰ্ব্বৈ গুরুণা বিনিয়োজিতাঃ ॥ ১২

যে প্রকারে এই যোনিমুদ্রাবন্ধন করিতে হয়, তাহা কীর্তিত হইল ।
 এই যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা সিদ্ধ না করা যায়, এমন কার্য্য কিছুই
 নাই । ৮ ।

যে সকল মন্ত্ৰ ছিন্ন, কীলিত, স্তম্ভিত, দন্ধ, শিখাহীন, মলিন, তির-
 স্কৃত, মন্দ, বাল, বৃদ্ধ, প্রৌঢ়, যৌবনগৰ্ব্বিত, শত্রুপক্ষে স্থিত, বীৰ্য্যহীন,
 নিঃসত্ত্ব, হীনবল, খণ্ডিত, শতধা খণ্ডিত এবং যাহা বহুদিনে অনেক
 প্রকৃরে সিদ্ধ হয়, তৎসমস্ত সিদ্ধ করিবার জন্ত গুরুদেব এই যোনি-
 মুদ্রার উপদেশ করিয়াছেন । ইহার সাধনা করিলে সকল মন্ত্ৰ সিদ্ধ

মাত্র ব্রহ্মা তাঁহাতে লয় প্রাপ্ত হন । স্বাধিষ্ঠানে যাইলে মহাবিষ্ণু, মণিপুরে যাইলে
 কালাগ্নি, অনাহতে যাইলে নারায়ণ, বিশুদ্ধে যাইলে সদাশিব এবং ঋজোচক্রে
 উপস্থিত হইলে পরশিব তাঁহার দেহে বিলীন হন । এই স্কোকে মন্ত্ৰে যে
 ‘কালাগ্নাদি’ শব্দ আছে, উহার ‘আদি’ পদ দ্বারা বুঝিতে হইবে যে, যখন কুণ্ডলী
 সহস্রারে উপস্থিত হন, তখন সাবিত্র্যাদি চক্রসমূহ স্বাভাবিক দেবতা ও ডাক্তাদি
 শক্তি কুণ্ডলিনীদেহে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকেন । পুনরায় যখন কুণ্ডলিনী মূলাধারে
 প্রত্যাপন্ন করেন, তখন তাঁহার শরীর হইতে ক্রমে ক্রমে শিবগণ, এবং অন্যান্য
 দেবতা ও ডাক্তাদি নিজ নিজ স্থানে আবির্ভূত হইয়া থাকেন ।

দীক্ষয়িত্বা বিধানেন অভিষিচ্য সহস্রধা ।

ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেবা মুদ্রা প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৩

ব্রহ্মহত্যা সহস্রাণি ত্রৈলোক্যমপি ঘাতয়েৎ ।

নারসৌ লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৪

গুরুহা চ সুরাপী চ স্তেয়ী চ গুরুতল্লগঃ ।

এতৈঃ পাপৈর্ন বধ্যৈত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৫

তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কর্তব্যং মোক্ষকাজ্জিহতিঃ ।

অভ্যাসাজ্জায়তে সিদ্ধিরভ্যাসান্মোক্ষমাশ্রুয়াৎ ॥ ১৬

সংবিদং লভতেহভ্যাসাৎ যোগোহভ্যাসাৎ প্রবৰ্ত্ততে ।

মুদ্রাণাং সিদ্ধিরভ্যাসাদভ্যাসাদ্ভায়ুসাধনম্ ॥ ১৭

কালবঞ্চনমভ্যাসাৎ তথা মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ ।

বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ॥ ১৮

হয় ও মৌকলাভ হইয়া থাকে । ১২-১২ । বিধানে দীক্ষিত ও সহস্রধা (ইষ্টমন্ত্রে) অভিষেক করিয়া মন্ত্রাধিকার প্রদান করিবার জন্ত (গুরু-দেব কর্তৃক) এই যোনিমুদ্রা কীৰ্ত্তিত হইয়াছে । ১৩ । যে ব্যক্তি সহস্র ব্রহ্মহত্যা ও ত্রিভুবন ধ্বংস করে, এই যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা সে ব্যক্তিও পাতকে লিপ্ত হয় না । ১৪ । গুরুঘাতী, সুরাপায়ী, চোর ও গুরুদারাগামী ব্যক্তিরাও যোনিমুদ্রাবন্ধনফলে তৎসমস্ত পাপে লিপ্ত হয় না । ১৫ । স্মৃতরাং মোক্ষকামিগণ প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করিবে । ইহার অভ্যাস দ্বারা সিদ্ধিলাভ হয় এবং ইহার অভ্যাস দ্বারাই মোক্ষ প্রাপ্ত হওয়া যায় । ১৬ । অভ্যাস দ্বারাই জ্ঞানলাভ হয়, অভ্যাস দ্বারাই যোগ প্রবৰ্ত্তিত হয়, অভ্যাস দ্বারাই মুদ্রাসিদ্ধি হয় এবং অভ্যাস দ্বারাই বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে । ১৭ । অভ্যাস দ্বারা কালকে বঞ্চনা করা যায়, অভ্যাস দ্বারা মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারে এবং অভ্যাস দ্বারাই বাক্‌সিদ্ধি

‘যোনিমুদ্রা পরং গোপ্য ন দেয়া যন্ত কশ্চিৎ ।

সর্বথা নৈব দাতব্য প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ১৯

কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধ-মুদ্রাদশক ।

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরম্ ।

গোপনীয়ং সুসিদ্ধানাং যোগং পরমদুর্লভম্ ॥ ২০

সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগৰ্ভি কুণ্ডলী ।

তদা সৰ্বাণি পদ্মানি ভিত্তন্তে গ্রন্থয়োহপি চ ॥ ২১

তস্মাৎ সৰ্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ২২

দশমুদ্রার নাম ।

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেদশ্চ খেচরী ।

জালন্ধরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা ॥ ২৩

উড্ডানক্ণেব বজ্রোলী দশমং শক্তিচালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রাণামুত্তমোত্তমম্ ॥ ২৪

ও কামচারিতা লাভ হয় । ১৮ । যোনিমুদ্রা পরম গোপনীয়, যাহাকে তাহাকে দিবে না, প্রাণ কণ্ঠাগত হইলেও ইহা প্রদান করিতে নাই । ১৯

অধুনা যোগসিদ্ধিকর পরম যোগবিষয় বলিতেছি । ইহা গোপনীয় ও সুসিদ্ধগণের পক্ষে পরম দুর্লভ । ২০ । গুরুপ্রসাদে নিদ্রিতা কুণ্ডলী যখন জাগরিতা হন, তখন সমস্ত পদ্ম বিকসিত হয় এবং নিখিল গ্রন্থিভেদ হইয়া থাকে । ২১ । সুতরাং ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে নিদ্রিতা ঈশ্বরী কুণ্ডলীকে জাগরিত করিবার জন্ত সৰ্বপ্রযত্নে মুদ্রাভ্যাস করিবে । ২২

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেদ, খেচরী, জালন্ধর, মূলবন্ধ, বিপরীতকৃত, উড্ডান, বজ্রোলী ও শক্তিচালন এই দশটি মুদ্রা মুদ্রাসমূহের মধ্যে উত্তমোত্তম । ২৩-২৪

মহামুদ্রা ও তৎকল।

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তন্ত্বেহস্মিন্ মম বল্লভে ।
 যাং প্রাপ্য সিদ্ধাঃ সংসিদ্ধিং কপিলাত্মাঃ পুরা গতাঃ ॥ ২৫
 অপসবোন সংপীড়্য পাদমূলেন সাদরম্ ।
 গুরুপদেশতো যোনিং গুদমেঢ়াস্তুরালগাম্ ॥ ২৬
 সব্যং প্রসারিতং পাদং শ্লুহ্বা পাণিযুগেন বৈ ।
 নবদ্বার্যাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি ॥ ২৭
 চিত্তং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারভেদ্বায়ুসাধনম্ ।
 মহামুদ্রা ভবেদেবা সর্বতন্ত্বেষু গোপিতা ॥ ২৮
 বামাজ্জেন সমভ্যাস্ত দক্ষিণেনাভ্যাসেৎ পুনঃ ।
 প্রাণায়ামং সমং কৃহ্বা ভোগী নিয়তমানসঃ ॥ ২৯
 মুদ্রামেতাস্ত সংপ্রাপ্য গুরুবক্ত্রাৎ স্নুশোভিতাম্ ।
 অনেন বিধিনা যোগী মন্দভাগ্যোহপি সিধ্যতি ॥ ৩০

হে প্রাণবল্লভে ! যাহা লাভ করিয়া কপিলাদি সিদ্ধপুরুষগণ পূর্বে
 সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, এই তন্ত্বে সেই মহামুদ্রা বর্ণন করিতেছি । ২৫ ।
 গুরুর উপদেশানুসারে পাদমূল দ্বারা সাদরে গুহ ও মেঢ়ের
 মধ্যস্থ যোনিদেশ পীড়ন পূর্বক হস্তদ্বয় দ্বারা প্রসারিত দক্ষিণপদ ধারণ
 করিয়া নবদ্বারসংঘম ও হৃদয়োপরি চিবুকস্থাপন করিবে এবং ব্রহ্ম-
 পথে চিত্তস্থাপন পূর্বক বায়ুসাধন আরম্ভ করিবে । ইহাকে মহামুদ্রা
 বলে ৷ ইহা সর্বতন্ত্বে গোপনীয় । ২৬-২৮ । এই প্রকারে বামাজ্জে
 অভ্যাস করিয়া দক্ষিণাজ্জে অভ্যাস করিতে হয় । যোগী সংযতচিত্ত
 হইয়া সমভাবে প্রাণায়াম করিবে অর্থাৎ বামাজ্জেও যেরূপ অভ্যাস
 করিবে, দক্ষিণাজ্জেও সেইরূপ অভ্যাস করিতে হয় । ২৯ । গুরুদেবের
 মুখ হইতে এই স্নুশোভন মুদ্রা প্রাপ্ত হইয়া যে যোগী এইরূপ প্রণালীতে

সৰ্বেষামেব নাড়ীনাং চালনং বিন্দুমারণম্ ।
 জারগন্তু কষায়স্ত পাতকানাং বিনাশনম্ ॥ ৩১
 কুণ্ডলীতাপনং বায়োব্রহ্মবজ্র-প্রবেশনম্ ।
 সৰ্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৩২
 বপুষঃ কান্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।
 বাহিত্তার্থফলং সৌখ্যমিन्द्रিয়াণাঞ্চ মারণম্ ॥ ৩৩
 এতদুক্তানি সৰ্ব্বাণি যোগারূঢ়স্ত যোগিনঃ ।
 ভবেদভ্যাসতোহবশ্যং নাক্র-কার্য্য বিচারণা ॥ ৩৪
 গোপনীয়া প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে ।
 যাস্তু প্রাপ্য ভবাম্বোধে পারং গচ্ছন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫
 মুদ্রা কামদুঘা হেমা সাধকানাং ময়োদিতা ।
 গুপ্তাচারেণ কৰ্ত্তব্যা ন দেয়া যন্ত কশ্চিৎ ॥ ৩৬

অভ্যাস করেন, তিনি মন্দভাগ্য হইলেও সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন । ৩০।
 এই সাধন দ্বারা যাবতীয় নাড়ীর চালন ও বিন্দুমারণ হয়। ইহা
 দ্বারা কষায় (দেহের কলুষভাব) দূর হয় এবং নিখিল পাপ বিনাশ
 পায়। ৩১। ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনীর তাপন (জাগরণ) হয়, বায়ু ব্রহ্ম-
 বজ্রে প্রবেশ করে, সৰ্বরোগের উপশম হয় এবং জঠরাগ্নি বৰ্দ্ধিত হইয়া
 থাকে। ৩২। ইহা দ্বারা দেহের কান্তি নিৰ্ম্মল হয়, জরা-মৃত্যু বিনাশ
 পায়, অতীষ্ট ফললাভ হয় এবং ইन्द्रিয়-দমন হইয়া থাকে। ৩৩। যাহা
 বাহ্য বলা হইল, অভ্যাসবশে যোগারূঢ় যোগীর তৎসমস্তই অবশ্য সিদ্ধ
 হয়, তাহাতে কোন বিচার করিবে না। ৩৪। হে দেবপূজিতে! সম্বন্ধে
 এই মুদ্রা গোপনে রাখিবে। ইহা প্রাপ্ত হইলে যোগিগণ ভবসাগরপারে
 গমন করেন। ৩৫। মৎকথিত এই মুদ্রা সাধকদিগের অতীষ্টদাত্রী।
 গোপনে এই মুদ্রার সাধন করিবে; যাহাকে তাহাকে দিবে না। ৩৬

মহাবন্ধ ও তৎফল ।

ততঃ প্রসারিতৌ পাদৌ বিগৃহ্য তাবরূপরি ।
 শুদযোনিং সমাকুক্ষ্য কৃহা চাপানমূর্দ্ধগম্ ॥ ৩৭
 যোজয়িত্বা সমানেন কৃহা প্রাণমধোমুখম্ ।
 বন্ধয়েদুদরেহত্যর্থং প্রাণাপানৌ চ যঃ সূধীঃ ॥ ৩৮
 প্রথিতোহয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধিমার্গপ্রদায়কঃ ।
 নাড়ীজালাদ্রসব্যুহো মূর্দ্ধানং যাতি যোগিনঃ ॥ ৩৯
 উভাত্যাং সাধয়েৎ পদ্ম্যামেকৈকং সুপ্রযত্নতঃ ॥ ৪০
 ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ সুষুম্নামধ্যসঙ্গতঃ ।
 অনেন বপুষঃ পুষ্টিদৃঢ়বন্ধোহস্থিপঞ্জরে ॥ ৪১
 সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ ।
 বন্ধেনানেন যোগীন্দ্রঃ সাধয়েৎ সর্বমীপ্সিতম্ ॥ ৪২

তদনন্তর পদদ্বয় প্রসারণ ও উরুর উপর স্থাপন পূর্বক মূলাধার আকুঞ্চন করিয়া অপানবায়ুকে উর্দ্ধগামী করিবে। পরে নাভিপ্রদেশে সমান-বায়ুর সহিত একত্র ও প্রাণবায়ুকে অধোমুখ করিয়া নাভিদেশে আময়ন পূর্বক প্রাণ ও অপান বায়ুকে নাভিমণ্ডলে সমান-বায়ুর সঙ্গে রুদ্ধ করিবে। ইহার নাম মহাবন্ধ। ৩৭-৩৮। এই যে মহাবন্ধ কথিত হইল, ইহা সিদ্ধিপথপ্রদ। এই মহাবন্ধের সাধন দ্বারা যোগীদিগের নাড়ীপুঞ্জ হইতে রসসমূহ উর্দ্ধগামী হইয়া মস্তকে গমন করে। ৩৯। পরমযত্ন সহকারে এক এক করিয়া উভয় পদ দ্বারা ইহা সাধন করিবে। ৪০। ইহা অভ্যাস করিলে বায়ু সুষুম্নামধ্যে গমন করে। ইহার ফলে দেহের পুষ্টি এবং অস্থিপঞ্জর দৃঢ়বদ্ধ হয়। ৪১। এই বন্ধ দ্বারা যোগী পূর্ণ-হৃদয় হইয়া থাকেন এবং যাবতীয় অভীষ্টসাধনে সমর্থ হন। ৪২ *

* উরুর উপর প্রসারিত পদস্থাপনের সময় ধ্যানযুক্তার আশ্রয় লইয়া উক্তান

মহাবেধ ও তৎফল ।

অপান-প্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরী ।
 মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিপূর্য্য বায়ুনা ।
 ক্ষিচৌ সন্তাড়য়েৎ ধীমান্বেদোহয়ং কীর্ত্তিতো ময়া ॥ ৪৩
 বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ ।
 গ্রস্থিং স্নুস্মান্মার্গেণ ব্রহ্মগ্রস্থিং ভিনত্যসৌ ॥ ৪৪
 যঃ করোতি সদাভ্যাসং মহাবেধং স্নুগোপিতম্ ।
 বায়ুসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্য জরামরণনাশিনী ॥ ৪৫
 চক্রমধ্যে স্থিতা দেবাঃ কম্পন্তে বায়ুতাড়নাম্ ।
 কুণ্ডল্যপি মহামায়া কৈলাসে সা বিলীয়তে ॥ ৪৬

হে ত্রিলোকেশ্বরী! ধীমান্ যোগী অপান ও প্রাণবায়ুর ঐক্য-সম্পাদন পূর্ব্বক বায়ু দ্বারা উদর পূর্ণ করিয়া মহাবেধ অবলম্বন করিবে এবং (হস্ত-যুগলের মধ্যভাগ দ্বারা) পার্শ্বভাগদ্বয় সস্তাড়িত করিবে । এই আমি মহাবেধের বিষয় কীর্ত্তন করিলাম । ৪৩ । যোগিরাজ এই বেধের অমুষ্ঠান পূর্ব্বক বায়ু দ্বারা স্নুস্মাপথে গ্রস্থিভেদ করিয়া ব্রহ্মগ্রস্থিও ভেদ করিতে পারেন । ৪৪

ম্লিনি সৰ্ব্বদা এই গোপনীয় মহাবেধ অভ্যাস করেন, তাঁহার জরামরণনাশিনী সিদ্ধিলাভ হয় । ৪৫ । (মূলাধারাদি) চক্রমধ্যে (ব্রহ্মা, বিষ্ণু প্রভৃতি) যে সমস্ত দেবতা আছেন, মহাবেধের অমুষ্ঠানকালে বায়ু দ্বারা তাড়িত হইয়া তাঁহারা কম্পিত হইতে থাকেন ; মহামায়া কুণ্ডলিনীও কৈলাসে (পরমশিবে) বিলীন হন । ৪৬

হস্ততলযুগল ক্রোড়দেশে রাখিতে হয় এবং করতল দ্বারা মূলাধার কিঞ্চিৎ চাপিয়া ধরিবে । এইরূপ করিলে অপানবায়ু অধোগামী হয় না । এ বিষয়টি সাধনকালে গুরুদেব উপদেশ দিয়া থাকেন । মূলে ইহার স্পষ্ট উল্লেখ নাই ;—গুহ আছে ।

মূদ্রাজয়ের প্রয়োজনীয়তা ।

মহামূদ্রামহাবন্ধো নিষ্ফলো বেধবর্জিতো ।

তস্মাদ্যোগী প্রযত্নেন কৰোতি ত্রিতয়ং ক্রমাৎ ॥ ৪৭

এতত্রয়ং প্রযত্নেন চতুর্বারং কৰোতি যঃ ।

বন্ধাসাভ্যন্তরে মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ৪৮

এতত্রয়স্য মাহাত্ম্যং সিদ্ধো জানাতি নেতরঃ ।

যজ্জাহ্নী সাধকাঃ সর্বৈ সিদ্ধিং সম্যক্ লভন্তি চ ॥ ৪৯

গোপনীয়্য প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমীপ্সুভিঃ ।

অন্যথা চ ন সিদ্ধিঃ শ্রানুমূদ্রাণামেষ নিশ্চয়ঃ ॥ ৫০

থেচরীমূদ্রা ও তৎফল ।

ক্রবোরন্তর্গতাং দৃষ্টিং বিধায় সূদৃঢ়াং সুধীঃ ।

উপবিষ্টাসনে বজ্রে নানোপদ্রববর্জিতঃ ॥ ৫১

লম্বিকোর্দ্ধস্থিতে গর্ভে রসনাং বিপরীতগাম্ ।

সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ ॥ ৫২

মহাবেধ বিনা মহামূদ্রার অভ্যাস করিলে উহা নিষ্ফল হয় ; সুতরাং যোগী যত্ন সহকারে এই তিনটিরই অমুষ্ঠান করিবেন । ৪৭ । যে ব্যক্তি প্রত্যহ চারিবার এই তিনটির অমুষ্ঠান করেন, ছয় মাসের মধ্যে তিনি মৃত্যুঞ্জয়ী হন সন্দেহ নাই । ৪৮ । সিদ্ধ পুরুষই এই তিনটির মাহাত্ম্য জ্ঞাত আছেন, অন্য কেহ জ্ঞানে না । এই তিনটি জ্ঞাত হইলে সাধকবৃন্দ সম্যকরূপে সর্বসিদ্ধি লাভ করেন । ৪৯ । সিদ্ধিকামী সাধকগণ যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবেন । নচেৎ এই সকল মূদ্রায় নিঃসংশয় সিদ্ধিলাভ হয় না । ৫০ ।

সীমান্ বিচক্ষণ যোগী নিরুপদ্রব স্থানে বজ্রাসনে উপবিষ্ট হইয়া দ্রবয়ের মধ্যস্থলে নিশ্চল দৃষ্টি স্থাপন পূর্বক বিপরীতগামিনী জিহ্বাকে

মুদ্রেষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামনুরোধতঃ ।
 সিদ্ধীনাং জননী হেষা মম প্রাণাধিকাধিকে ॥ ৫৩
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ পীযুষং প্রত্যহং পিবেৎ ।
 তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাৎ মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৫৪
 অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতোহপি বা ।
 খেচরী যন্ত শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৫
 ক্ষণাৰ্দ্ধং কুরুতে যন্ত তীর্ণঃ পাপমহার্ববাৎ ।
 দিব্যভোগান্ প্রভুক্ত্বা চ সৎকুলে স প্রজ় যতে ॥ ৫৬
 মুদ্রেষা খেচরী যন্ত স্তস্থিতোহস্থামতন্দ্রিতঃ ।
 শতব্রহ্মগতেনাপি ক্ষণাৰ্দ্ধং লভ্যতে হি সঃ ॥ ৫৭

লম্বিকার (আলজিহবার) উর্দ্ধস্থ গর্ভে চালনা করিয়া (ভ্রমস্থিত)
 অমৃতরূপে সংযোজিত করিবেন । ৫১-৫২ । ভক্তগণের অনুরোধে এই
 আমি খেচরী-মুদ্রা কীর্তন করিলাম । হে প্রাণাধিকায়িকে ! এই
 খেচরীমুদ্রা সিদ্ধিসমূহের জননীস্বরূপিণী । ৫৩ । নিরন্তর এই খেচরী-
 মুদ্রা অভ্যাস করিলে যোগী প্রত্যহ অমৃত পান করিতে পারেন
 এবং তাঁহার দেহসিদ্ধি হয় (তিনি জরা-মৃত্যুরহিত হইয়া থাকেন) ।
 এই মুদ্রা মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে কেশরিস্বরূপ । ৫৪ । অপবিত্র হউক,
 পবিত্র হউক অথবা যে কোন অবস্থাপন্নই হউক না কেন, যাহার এই
 খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হয়, সে ব্যক্তি বিশুদ্ধ হন সন্দেহ নাই । ৫৫ ।
 ক্ষণাৰ্দ্ধমাত্রও যিনি এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তিনি পাপরূপ মহা-
 সাগর হইতে উত্তীর্ণ হইয়া থাকেন এবং (ইহলোকে) দিব্যভোগ
 ভোগ করিয়া (জন্মান্তরে) সৎকুলে জন্মগ্রহণ করেন । ৫৬ । এই যে
 খেচরীমুদ্রা কথিত হইল, যে ব্যক্তি অতন্দ্রিত হইয়া এই মুদ্রাবলম্বন
 পূর্বক অবস্থিত থাকেন, শত ব্রহ্মপাত হইলেও তাঁহার নিকট ক্ষণাৰ্দ্ধ

গুরুপদেশতো মুদ্রা যো বেত্তি খেচরীমিমাম্ ।
নানাপাপরতো ধীমান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৫৮
স্বপ্রাণৈঃ সদৃশো যন্ত তস্মৈ চাপি ন দীয়তে ।
প্রচ্ছাণ্ডতে প্রযত্নেন মুদ্রায়ং সুরপূজিতে ॥ ৫৯

জালঙ্করবন্ধ ও তৎফল ।

রুদ্ধা গলশিরাজানং হৃদয়ে চিবুকং শ্রুসেৎ ।
বন্ধো জালঙ্করঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ॥ ৬০
নাভিস্থো বহির্জন্তুনাং সহস্রকমলচ্যুতম্ ।
পীবেৎ পীমুষ্যবিবরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাম্ ॥ ৬১
বন্ধেনানেন পীমুষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্ ।
অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য মোদতে ভুবনত্রয়ে ॥ ৬২

বলিয়া প্রতীয়মান হয় । ৫৭ । গুরুর উপদেশে যে ধীমান্ এই খেচরী-
মুদ্রা অবগত হন, নানাবিধ পাপে নিরত হইলেও তিনি পরমা গতি
লাভ করেন । ৫৮ । যে ব্যক্তি স্বীয় প্রাণের তুল্য, তাহাকেও ইহা
প্রদান করিবে না ; হে সুরপূজিতে ! যত্র সহকারে এই মুদ্রা গোপনে
রাখিবে । ৫৯ ।

গলদেশের শিরাজাল রোধ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে ।
ইহাই জালঙ্করবন্ধ নামে অভিহিত । এই বন্ধ দেবগণেরও দুর্লভ । ৬০ ।
জীবগণের সহস্রদলকমল হইতে যে অমৃতপ্রসর ক্ষরিত হয়, নাভি-
স্থিত অগ্নি তাহা শোষণ করিতে না পারে, এই জন্ত এই বন্ধের অমু-
ষ্ঠান করিবে । ৬১ । এই বন্ধের অভ্যাস দ্বারা বুদ্ধিমান্ যোগী স্বয়ং
অমৃত পান করিয়া থাকেন এবং অমরত্ব প্রাপ্ত হইয়া ত্রিভুবনে আনন্দ
লাভ করেন । ৬২ ।

জালঙ্করো বন্ধ এষঃ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ ।

অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ৬৩

মূলবন্ধ ও তৎফল ।

পাদমূলেণ সংপীড়্য গুহমার্গং সূক্ষ্মিতঃ ।

বলাদপানমাক্রম্য ক্রমাদ্ভবন্ধং সমাচরেৎ ॥ ৬৪

কল্পিতোহয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ ।

অপানপ্রাণয়োৰৈক্যং প্রকরোত্যধিকলিতম্ ॥ ৬৫

বন্ধেনানেন সূতরাং যোনিমুদ্রা প্রসিধ্যতি ॥ ৬৬

সিদ্ধায়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।

বন্ধস্তাশ্চ প্রসাদেন গগনে বিজিতানিলঃ ।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবমুৎসজ্য বর্ততে ॥ ৬৭

সুশুপ্তে নির্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যাসেৎ ।

লংসারসাগরং তৰ্জুং যদিচ্ছেদ্যোগিপূজবঃ ॥ ৬৮

এই জালঙ্কর বন্ধ সিদ্ধগণের সিদ্ধিপ্রদ ; সূতরাং সিদ্ধিকামী যোগী প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিবে । ৬৩

অসংযত হইয়া পাদমূল দ্বারা গুহপথ সংপীড়ন পূর্বক সবলে অপানবায়ু আকর্ষণ করিয়া এই বন্ধের আচরণ করিবে । ইহাই মূল-বন্ধ নামে কলিত । ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং প্রাণ ও অপান বায়ুর ঐক্য সম্পাদিত হইয়া থাকে । ৬৪-৬৫ । এই মুদ্রা দ্বারা যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় । যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইলে ধরাতলে কি না সিদ্ধ হইতে পারে ? ৬৬ । এই বন্ধের প্রসাদে পদ্মাসনস্থিত যোগী ভূপৃষ্ঠ পরিত্যাগ পূর্বক বায়ুজয়ী হইয়া শূন্যমার্গে উখিত হইতে পারেন । ৬৭ । যদি যোগিরাজ সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে গোপনীয় নির্জনে স্থানে এই বন্ধের অভ্যাস করিবেন । ৬৮

বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল ।

ভূতলে অশিরো দত্ত্বা খে নয়েচ্চরণদ্বয়ম্ ।
 বিপরীতকৃতিশ্চৈষা সৰ্ব্বতল্লেশু গোপিতা ॥ ৬৯
 এতাং যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকম্ ।
 মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি সীদতি ॥ ৭০
 কুরুতেহমৃতপানং সঃ সিদ্ধানাং সমতামিয়াৎ ।
 স সিদ্ধঃ সৰ্ব্বলোকেষু বদ্ধমেনং কৰোতি যঃ ॥ ৭১

উড্ডানবদ্ধ ও তৎফল ।

নাভেৰুর্দ্ধমধশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ ।
 উড্ডানো বদ্ধ এষ স্তাৎ স্বৰ্বদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭২
 উদরে পশ্চিমং তানং নাভেৰুর্দ্ধম্ভু কায়য়েৎ ।
 'উড্ডানাখ্যো হুয়ং বদ্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৭৩

ভূপৃষ্ঠে স্বীয় মন্তকস্থাপন পূর্বক চরণদ্বয় শূত্রমার্গে উত্থাপিত করিবে ।
 ইহারই নাম বিপরীতকরণী মুদ্রা, ইহা সৰ্ব্বতল্লেশু গোপনীয় । ৬৯ ।
 যিনি প্রত্যহ এক প্রহরমাত্র এই মুদ্রার আচরণ করেন, সেই যোগী
 মৃত্যুকে জয় করেন এবং প্রলয়কালেও অবসন্ন হন না । ৭০ । তিনি
 অমৃত পান করেন ও সিদ্ধগণের সমতা প্রাপ্ত হন । যে ব্যক্তি এই
 বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি সৰ্ব্বলোকে প্রসিদ্ধ হন । ৭১

নাভির উর্দ্ধ ও অধোদেশ পশ্চিমতান করিবে ; ইহারই নাম
 উড্ডানবদ্ধ ; ইহা দ্বারা সকল প্রকার দুঃখরাশি বিনষ্ট হয় । ৭২ ।
 কিংবা কেবল নাভির উর্দ্ধদেশ পশ্চিমতান করিবে ; (এমন ভাবে
 করিতে হয় যেন, জঠরের চর্ম মেরুদণ্ড স্পর্শ করে), ইহারই নাম
 উড্ডানবদ্ধ । এই বদ্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে কেশরিস্বরূপ । ৭৩ ।

নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্বারং দিনে দিনে ।
 তস্য নাভেষু শুদ্ধিঃ শ্বাদ্যেন শুক্লো ভবেন্নরুৎ ॥ ৭৪
 যথাসমভ্যাসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ।
 তস্মাদরাগির্জনতি রসবৃদ্ধিচ্চ জায়তে ॥ ৭৫
 অনেন সূতরাং সিদ্ধির্বিগ্রহস্য প্রজায়তে ।
 রোগাণাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ক্রবম্ ॥ ৭৬
 গুরোর্লক্সা তু যত্তেন সাধয়েৎ চ বিচক্ষণঃ ।
 নির্জনে সূস্থিতে দেশে বন্ধং পরমতুল্যম্ ॥ ৭৭

বজ্রোন্নী মুদ্রা ও তৎফল ।

বজ্রোন্নীং কথয়িষ্যামি সংসারধ্বাস্তনাশিনীম্ ।
 স্বভক্তেভ্যঃ সমাসেন গুহাদ্গুহতমামপি ॥ ৭৮
 স্বেচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তনিয়মৈর্বিবনা ।
 মুক্তো ভবেদগৃহস্থোহপি বজ্রোন্নীভ্যাসযোগতঃ ॥ ৭৯

যে যোগী দিনে দিনে সর্বদা চারিবার এই বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি হয় এবং নাভিশুদ্ধি হইলেই বায়ুশুদ্ধি হইয়া থাকে । ৭৪ । যথাস পর্য্যন্ত ইহা অভ্যাস করিলে যোগী নিশ্চিত মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন, তাঁহার উদরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে । ৭৫ । সূতরাং ইহা দ্বারা দেহসিদ্ধি হয় এবং যোগীর রোগরাশি ক্ষয়প্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই । ৭৬ । বিচক্ষণ ব্যক্তি গুরুর নিকট উপদেশ পাইয়া সযত্নে নির্জন ও শোভন স্থলে এই পরমতুল্য বন্ধের অনুষ্ঠান করিবেন । ৭৭

স্বীয় ভক্তবৃন্দের নিকট সংসারাক্রমকারনাশিনী গুহ হইতেও গুহতম বজ্রোন্নীমুদ্রা বর্ণন করিতেছি । ৭৮ । গৃহস্থ ব্যক্তি স্বেচ্ছাবশে যেরূপ ভাবেই থাকুক না কেন, যোগোক্ত নিয়মপালন না করিলেও কেবলমাত্র

বজ্রোল্যভ্যাসযোগোহয়ং ভোগে যুক্তোহপি মুক্তিদঃ ।

তস্মাদতিপ্রযত্নেন কর্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৮০

আদৌ রজঃ স্ত্রিয়া যোন্তা যত্নেন বিধিবৎ সুধীঃ ।

আকুণ্ড্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ ॥ ৮১

স্বকং বিন্দুঞ্চ সংবধ্য লিঙ্গচালনমাচরেৎ ।

দৈবাচ্চলতি চেদুর্দ্ধে নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৮২

বামভাগেহপি তদ্বিন্দুং নীত্বা লিঙ্গং নিবারয়েৎ ।

ক্ষণমাত্রং যোনিতোহয়ং পুনর্লিঙ্গচালনমাচরেৎ ॥ ৮৩

গুরুপদেশতো যোগী ছংছঙ্কারেণ যোনিভিঃ ।

অপানবায়ুমাণ্ড্য বলাদাকুণ্ড্য তদ্রজঃ ॥ ৮৪

অনেন বিধিনা যোগী ক্ষিপ্রং যোগশ্চ সিদ্ধয়ে ।

• গব্যভুক্ত কুরুতে যোগং গুরুপাদাঙ্গপূজকঃ ॥ ৮৫

বজ্রোলীর অভ্যাসেই মুক্ত হইতে পারে । ৭৯ । ভোগে আসক্ত না

থাকিলেও এই বজ্রোলী-অভ্যাস তাহাকে মুক্তি দান করে ; অতএব

যোগিগণ অতিযত্নে সর্বদা ইহার অনুষ্ঠান করিবেন । ৮০ । বিধিদর্শী

সুধী ব্যক্তি প্রথমে লিঙ্গনাল দ্বারা যথানিয়মে যত্র সহকারে স্ত্রীর

যোনিরজঃ আকুণ্ডন পূর্বক নিজদেহে প্রবিষ্ট করাইবে । ৮১ । পরে

নিজ গুরু সংরুদ্ধ করিয়া লিঙ্গচালনা করিবে । যদি দৈবাৎ উর্দ্ধে

নিরুদ্ধ গুরু যোনিমুদ্রাযোগে স্থলিত হইবার উপক্রম হয়, তাহা হইলে

বামভাগে (ইড়া নাড়ীতে) সঞ্চালিত করিয়া ক্ষণকাল যোনিগর্ভে

লিঙ্গচালনা স্থগিত রাখিবে । তৎপরে যোগী গুরুর উপদেশমত

ছংছঙ্কার শব্দ সহকারে অপানবায়ু আকুণ্ডন পূর্বক সবলে যোনির

অভ্যন্তর হইতে রজঃ আকর্ষণ করিয়া পুনরায় লিঙ্গচালনা আরম্ভ

করিবে । ৮২-৮৪ । যোগী আশু যোগসিদ্ধির জন্য গুরুপাদপদ্ম পূজা

বিন্দুর্বিধুময়ো জ্যেয়ো রজঃ সূর্য্যময়ং তথা ।
 উভয়োর্মেলনং কার্য্যং স্বশরীরে প্রযত্নতঃ ॥ ৮৬
 অহং বিন্দুরজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনং যদা ।
 যোগিণাং সাধনবতাং ভবেদ্বিব্যং বপুস্তদা ॥ ৮৭
 মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাং ।
 তন্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্ ॥ ৮৮
 জায়তে ত্রিয়তে লোকে বিন্দুনা নাত্র সংশয়ঃ ।
 এতজ্জ্ঞাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥ ৮৯
 সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।
 যস্ত প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশো ভবেৎ ॥ ৯০
 বিন্দুঃ করোতি সর্ব্বেষাং সুখং দুঃখঞ্চ সংস্থিতম্ ।
 সংসারিণাং বিমুঢ়ানাং জরামরণশালিনাম্ ॥ ৯১

করিয়া ঘৃতসেবন পূর্ব্বক এই নিয়মে যোগ অভ্যাস করিবেন । ৮৫ ।
 শুক্রকে চন্দ্রস্বরূপ ও রজকে সূর্য্যস্বরূপ জানিবে । যত্ন সহকারে
 নিজ দেহে এই উভয়ের মিলন করিতে হয় । ৮৬ । আমি শুক্রস্বরূপ এবং
 শক্তি রজঃস্বরূপ ; যখন এই উভয়ের মিলন হয়, তখনই সাধনসম্পন্ন
 যোগী দ্বিব্যদেহ লাভ করে । ৮৭ । বিন্দুপাতে মরণ ও বিন্দুধারণে
 জীবনরক্ষা হয় ; সুতরাং অতি যত্ন সহকারে বিন্দুধারণ করিবে । ৮৮ ।
 বিন্দু হইতেই লোক উৎপন্ন হয় এবং বিন্দু হইতেই মৃত্যুগ্রাসে পতিত
 হইয়া থাকে সন্দেহ নাই । এইটি বিদ্বিত হইয়া যোগী সর্ব্বদা বিন্দু-
 ধারণ অভ্যাস করিবেন । ৮৯ । মহারত্ন বিন্দু সিদ্ধ হইলে ভূতলে কি
 সিদ্ধ না হইল ? উহারই প্রসাদে আমার এতাদৃশ মহিমা হইয়াছে । ৯০ ।
 বিন্দুই জরামৃত্যুশালী মূর্খ সংসারিগণের সুখ ও দুঃখ উৎপাদন

অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ ।
 অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাগ্নোতি ভোগে যুক্তোহপি মানবঃ ॥ ৯২
 স কালে সাধিতার্থোহপি সিদ্ধো ভবতি ভুতলে ।
 ভুক্তা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতম্ ॥ ৯৩
 অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ক্রবম্ ।
 সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যাসেৎ ॥ ৯৪

অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা ।

সহজোলীমরোলী চ বজ্রোলী ভেদতো ভবেৎ ।
 যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥ ৯৫

অমরোলী মুদ্রার উপদেশ ।

দৈবাচ্চলতি চেদবেগে মেলনং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ ।
 . অমরোলীরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনালেন শোষণেৎ ॥ ৯৬

করে । ৯১ । এই শুভকর যোগই যোগিগণের পক্ষে উত্তমোত্তম । মানব
 ভোগে আসক্ত হইলেও ইহার অভ্যাসবশে সিদ্ধি প্রাপ্ত হয় । ৯২ । এই
 যোগপ্রভাবে সাধক ধরাতে অসীম ভোগ্যবস্তু-ভোগান্তে যথাসময়ে
 ভোগবিষয়ে সিদ্ধকাম হইয়াও পরিণামে পরমা সিদ্ধি প্রাপ্ত হন সন্দেহ
 নাই । ৯৩ । এই যোগ দ্বারা যোগিগণের মহান সুখভোগের সহিত
 সর্বসিদ্ধি নিশ্চয়ই লাভ হয় ; সুতরাং ইহা অভ্যাস করা কর্তব্য । ৯৪

সহজোলী ও অমরোলী নাম্নী দুইটি মুদ্রা বজ্রোলী মুদ্রারই প্রকার-
 ভেদমাত্র । যে কোন রূপেই হউক, যোগী বিন্দু ধারণ করিবেন । ৯৫ ।

দৈবাৎ যদি চন্দ্র-সূর্য্যের মিলনবেগে চলিত হইবার উপক্রম হয়,
 (লিঙ্গচালনাকালে যদি বিন্দুখলনের উপক্রম ঘটে), তাহা হইলে
 (পূর্ব্বকথিতরূপে) লিঙ্গনাল দ্বারাই উহার শোষণ (নিবারণ) করিবে ;
 ইহাকেই অমরোলী মুদ্রা বলে । ৯৬

সহজোলী মূত্রার উপদেশ ।

গতং বিন্দুং স্বকং যোগী বন্ধয়েৎ যোনিমুদ্রয়া ।

সহজোলীরিয়ং প্রোক্তা সৰ্ব্বতেজেষু গোপিতা ॥ ৯৭

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মূত্রার একতা ও তদভ্যাসের উপায় ।

সংজ্ঞাভেদান্তবেত্তেদঃ কার্যং তুল্যগতির্যদি ।

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন সাধ্যতে যোগিভিঃ সদা ॥ ৯৮

অয়ং যোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ পরম্ ।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন ন দেয়ো যস্য কশ্চিৎ ॥ ৯৯

এতদগুহ্যতমং গুহ্যং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ।

তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বুধৈঃ ॥ ১০০

স্বমুত্রোৎসর্গকালে যো বলাদাকৃশ্য বায়ুনা ।

স্তোকং স্তোকং ত্যজেন্মুত্রমূর্দ্ধমাকৃশ্য তৎ পুনঃ ॥ ১০১

যোগী স্বলিতপ্রায় নিজ বিন্দুকে যোনিমুদ্রা দ্বারা নিরুদ্ধ করিবে ।

ইহাই সহজোলী মুদ্রা নামে অভিহিত । এই মুদ্রা সৰ্ব্বতেজো গোপনীয় বলিয়া কথিত আছে । ৯৭

এই যে (বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী) তিনটি মূত্রার উল্লেখ হইল, নামে মাত্র ইহাদের প্রভেদ ; ফল কথা, ইহাদের ক্রিয়া ও গতি সমান । সুতরাং যোগিগণ যত্র সহকারে নিরন্তর এই তিনটি মূত্রার কিংবা ইহাদের মধ্যে একটির অনুষ্ঠান করিবেন । ৯৮ । ভক্তগণের প্রতি পরম স্নেহবশেই আমি এই যোগ কীর্তন করিলাম । ইহা সমস্ত গোপনে রাখিবে ; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না । ৯৯ । ইহা গুহ্য হইতেও গুহ্যতম ; ইহার আয় আর কিছু হয় নাই, হইবেও না ; সুতরাং বুধগণ যত্র সহকারে ইহা গোপন রাখিবেন । ১০০ । যে ব্যক্তি স্বয়ং মূত্রত্যাগকালে (অপান) বায়ু দ্বারা সবলে আকর্ষণ পূর্বক

গুরুপদ্বিষ্টমার্গেণ প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ ।
 বিন্দুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য মহাসিদ্ধিপ্রদায়িকা ॥ ১০২
 যগ্নাসমভ্যাসেদ্যো প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ।
 শতাব্ধিনোপভোগেহপি তস্য বিন্দূর্ন নশ্যতি ॥ ১০৩
 সিদ্ধে বিন্দো মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ।
 ঈশত্বং যৎপ্রসাদেন মমাপি দুর্লভং ভবেৎ ॥ ১০৪

শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল ।

আধার্কমলে স্পৃগ্ধাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াম্ ।
 অপানবায়ুমারুহ্য বলাদাকৃশ্য বুদ্ধিমান্ ।
 শক্তিচালনমুদ্রেয়ং সর্বশক্তিপ্রদায়িনী ॥ ১০৫
 শক্তিচালনমেতদ্ধি প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ ।
 আয়ুর্বুদ্ধির্ভবেত্তস্য রোগাণাঞ্চ বিনাশনম্ ॥ ১০৬

উর্দ্ধভাগে আকর্ষণ করিয়া অল্প অল্প পরিমাণে পুনঃ পুনঃ মূত্রত্যাগ
 করে, প্রতিদিন গুরুপদ্বিষ্ট পন্থানুসারে এইরূপ আচরণ করে, তাহার
 মহাসিদ্ধিদাত্রী বিন্দুসিদ্ধি হয় । ১০১-১০২ । যে ব্যক্তি গুরু-সকাশে
 শিক্ষা প্রাপ্ত হইয়া ছয় মাস যাবৎ প্রত্যহ এইরূপ আচরণ করে, শত
 রমণীসংসর্গেও তাহার বিন্দুনাশ হয় না । ১০৩ । মহারত্নস্বরূপ বিন্দু সিদ্ধ
 হইলে ভূতলে কি না সিদ্ধ হইল ? ইহার প্রসাদে আমারও দুর্লভ
 ঈশ্বরত্বলভ হইয়াছে । ১০৪

মূলাধারপদ্যে কুণ্ডলিনী গাঢ়নিদ্রায় প্রমুগ্ধা আছে। বুদ্ধিমান
 ব্যক্তি অপানবায়ু দ্বারা সবলে তাঁহাকে আকর্ষণ পূর্বক (উর্দ্ধে) চালিত
 করিবেন । ইহাকেই শক্তিচালনমুদ্রা বলে । এই মুদ্রা সর্বপ্রকার
 শক্তিপ্রদাত্রী । ১-৫ । যে ব্যক্তি প্রত্যহ এই শক্তিচালনমুদ্রার অনুষ্ঠান
 করেন, তাহার আয়ুর্বুদ্ধি হয় ও রোগ-সমূহ বিনাশ পায় । ১০৬ ।

'বিহার্য নিদ্রাং ভুজগী স্বয়মুর্দ্ধে ভবেৎ খলু ।
 তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ১০৭
 যঃ করোতি সদাভ্যাসং শক্তিচালনমুত্তমম্ ।
 যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ শ্রাদগিমাদিগুণপ্রদা ।
 গুরুপদেশবিধিনা তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১০৮
 মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং বিধিনা শক্তিচালনম্ ।
 যঃ করোতি প্রযত্নেন তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ ।
 যুক্তাসনেন কর্তব্যং যোগিভিঃ শক্তিচালনম্ ॥ ১০৯
 এতৎ তু মুদ্রাদশকং ন ভুতং ন ভবিষ্যতি ।
 একৈকাভ্যাসেনৈব সিদ্ধৌ ভবতি নান্যথা ॥ ১১০

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে মুদ্রাকথনে

চতুর্থঃ পটলঃ ॥ ৪

ইহার প্রভাবে ভুজগাকারা কুণ্ডলী নিদ্রা পরিত্যাগ পূর্বক স্বয়ং নিশ্চয়ই
 উর্দ্ধগামিনী হন ; সুতরাং সিদ্ধিকামী যোগী গুরুর উপদেশানুসারে
 ইহার অভ্যাস করিবেন । ১০৭ । যে ব্যক্তি সর্বদা এই উত্তম শক্তি-
 চালন অভ্যাস করেন, তাঁহার দেহসিদ্ধি হয় এবং তিনি অগিমাদিগুণ-
 রাশি প্রাপ্ত হন । তাঁহার মৃত্যুভয় কোথায় ? ১০৮ । যে ব্যক্তি যত্ন সহ-
 কারে যথানিয়মে দুই মুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত শক্তিচালন অমুষ্ঠান করেন, তাঁহার
 সিদ্ধি দূরবর্ত্তিনী থাকে না । যোগিগণ যুক্তাসনে বসিয়া শক্তিচালন
 করিবেন । ১০৯ । এই যে দশটি মুদ্রার কথা বলা হইল, ইহার ণ্যায়
 আর কিছু হয় নাই, হইবেও না । ইহার এক একটির অভ্যাসেই
 সিদ্ধিলাভ হয় ও সিদ্ধি হওয়া যায়, তাহার অন্যথা হয় না । ১১০

চতুর্থ পটল সমাপ্ত ।

পঞ্চমঃ পটলঃ ।

দেবীর প্রশ্নে যোগবিদ্ববর্ণন ।

ঐদেব্যাবাচ ।

ক্ৰুহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিয়ং প্রতি ।

যে বিদ্যাঃ সন্তি লোকানাং চেন্ময়ি প্রেম শঙ্কর ॥ ১

যোগরূপ বিদ্ব ।

ঐঈশ্বর উবাচ ।

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিদ্যাঃ স্থিতাঃ সদা ।

মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধকঃ ॥ ২

নারী শয্যাসনং বস্ত্রং ধনমশ্রু বিড়ম্বনম্ ।

• তাম্বুলং ভক্ষ্যমানানি রাজৈশ্বর্য্যবিভূতয়ঃ ॥ ৩

হেম রূপ্যং তথা তাম্রং রত্নাঙ্কুরুদেনবঃ ।

পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণম্ ॥ ৪

বংশী বীণা মৃদঙ্গশ্চ গজেন্দ্রশ্চাশ্ববাহনম্ ॥ ৫

দেবী কহিলেন, হে ঈশান ! হে শঙ্কর ! যদি আমার প্রতি আপ-
নার প্রেম থাকে, তাহা হইলে পরমার্থজ্ঞান সম্বন্ধে লোকের যে সমস্ত
বিদ্ব ঘটিবার সম্ভব, সেই কথা আমার নিকট বর্ণন করুন । ১

ঈশ্বরু কহিলেন, দেবি ! মানবগণের মুক্তির প্রতিকূলে যে সকল
বিদ্ব ঘটে, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর । বিষয়ভোগই পরম বিদ্ব । ২ ।
নারী, শয্যা, আসন, বস্ত্র ও ধন এই সকল মোক্ষমার্গ সম্বন্ধে বিড়ম্বনা-
স্বরূপ । তাম্বুল, (উত্তম) ভক্ষ্য, যান, রাজ্য, ঐশ্বর্য্য (কর্তৃত্ব), বিভূতি,
স্বর্ণ, রত্নত, তাম্র, রত্ন, অঙ্কুর, ধেনু, পাণ্ডিত্য, বেদাধ্যয়ন, নৃত্য, গীত,
অলঙ্কার, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্ত্যাদি বাহন, অপত্য, কলত্র ও বিষয়-

‘দারাপত্যানি বিষয়া বিদ্যা এতে প্রকীৰ্ত্তিতাঃ ।
ভোগরূপা ইমে বিদ্যা ধৰ্ম্মরূপানিমান্ শৃণু ॥ ৬

ধৰ্ম্মরূপ বিদ্য ।

স্নানং পূজাতিথিহোমস্তথা সৌখ্যময়ী স্থিতিঃ ।
ব্রতোপবাসনিয়মা মৌনমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ॥ ৭
ধ্যৈয়ো ধ্যানং তথা মন্ত্রো দানং খ্যাতির্দিশাসু চ ।
বাপীকূপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পন ॥ ৮
যজ্ঞং চান্দ্ৰায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়াণি চ ।
দৃশ্যন্তে চ ইমা বিদ্যা ধৰ্ম্মরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥ ৯

জ্ঞানরূপ বিদ্য ।

যৎ তু বিদ্বৎ ভবেজ্জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে ।
গোমুখাভাসনং কৃদ্ধা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ ॥ ১০

কৰ্ম্ম—এই সমস্ত বিদ্য বলিয়া কীৰ্ত্তিত । এই সমস্ত ভোগরূপ বিদ্য ।
এখন ধৰ্ম্মরূপ বিদ্য শ্রবণ কর । ৩-৬

স্নান, পূজা, অতিথিসংকার, হোম, বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস,
নিয়মপালন, তুম্বীস্তাব, ইন্দ্রিয়নিগ্রহ, ধ্যৈয় (চিন্তা), ধ্যান, মন্ত্র,
দান, সৰ্ম্মদিকে খ্যাতি, বাপী-কূপ-তড়াগাদি নিৰ্ম্মাণ, প্রাসাদ ও উদ্যান-
রচনা, যজ্ঞ, চান্দ্ৰায়ণ, কৃচ্ছ্রব্রত, তীর্থভ্রমণ, বিষয়সম্পত্তি দর্শন,—এই
সমস্ত ধৰ্ম্মরূপ বিদ্য বলিয়া পরিলক্ষিত । ৭-৯

হে বরাননে ! যাহা জ্ঞানরূপ বিদ্য, তাহা বলিতেছি । গোমুখা-
সনাদি * আসনবন্ধন পূৰ্ব্বক ধৌতিযোগাদি সহকারে নাড়ী প্রক্ষালন,
দেহস্থ নাড়ীপুঞ্জমধ্যে কোন্ স্থানে কোন্ নাড়ী অবস্থিত, তদনুসন্ধান,

গোমুখাসনাদি আসন—এই গ্রন্থাবলীতে যেৱঙসংহিতায় ব্রূত্ব্য ।

নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারনিরোধনম্ ।
কুক্ষিসঞ্চালনং ক্ষীরপ্রবেশ ইন্দ্রিয়ান্বনা ॥ ১১

ভোজনরূপ বিদ্য ।

নাড়ীকর্মাণি কল্যাণি ভোজনং শ্রয়তাং মম ॥ ১২
নবং ধাতুরসং ছিন্দি ঘণ্টিকাস্তাড়য়েৎ পুনঃ ॥ ১৩

এককালে সমাধির উপায় ।

এককালং সমাধিঃ শ্যাল্লিজভুতমিদং শৃণু ।
সঙ্গম্য গচ্ছ সাধুনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জনাং ।
প্রবেশে নির্গমে বায়োগুরুলক্ষ্যং বিলোকয়েৎ ॥ ১৪

প্রত্যাহার-নিরোধ, * (বায়ুসঞ্চারার্থ) কুক্ষি-সঞ্চালন, ইন্দ্রিয়মার্গ দ্বারা
দুগ্ধপ্রবেশকরণ—এই সমস্ত জ্ঞানরূপ বিদ্য বলিয়া কথিত । ১০-১১

হে কল্যাণি ! এক্ষণে নাড়ীকর্ম ও ভোজনরূপ বিদ্য শ্রবণ কর । ১২ ।
যাহাতে দেহে নূতন ধাতুরসের সঞ্চার হয়, তাদৃশ দ্রব্য ভোজন করিবে
না ; কারণ, উহা দ্বারা ঘণ্টিকা (জিহ্বামূল) কর্তিত হয় ও তাড়না
(বেদনা) জন্মে । ১৩

যাহাতে এককালে সমাধি হইতে পারে, তাহার মূলকারণ বলি-
তেছি, শ্রবণ কর । সাধুদিগের সহিত সংসর্গ করিবে, দুর্জনকে
সঙ্কোচ করিবে (দুর্জনের সংসর্গ করিবে না), দেহে যখন বায়ুর প্রবেশ
ও নির্গম হইবে, তখন গুরুর উপদেশের প্রতি লক্ষ্য রাখিবে অর্থাৎ
শ্বাস-প্রশ্বাসকালে কিরূপ প্রণালী অবলম্বন করিতে হয়, তদ্বিষয়ে গুরু-
দেব যেক্রূপ উপদেশ দিয়াছেন, তৎপ্রতি যেন দৃষ্টি থাকে । ১৪

* প্রত্যাহারনিরোধ—প্রত্যাহার করিবার অভিপ্রায়ে শ্রোত্রাদি ইন্দ্রিয়নিরোধ,
লৌহশৃঙ্খল দ্বারা উপহবন্ধন, লৌহশলাকা দ্বারা নেত্র বা উপহবন্ধকরণ ইত্যাদি ।

যোগশাস্ত্রাবলী ।

পিণ্ডস্থং রূপসংস্থং রূপস্থং রূপবর্জিতম্ ।

ত্রৈলোক্যস্থিতাবস্থা হৃদয়ং প্রশাম্যতি ॥ ১৫

ইত্যেতে কথিতা বিদ্যা জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ ॥ ১৬

চতুর্বিধ যোগ ও চতুর্বিধ সাধক ।

যোগচতুষ্টয়বর্ণন ।

মন্ত্রযোগে হঠশৈব লয়যোগস্তৃতীয়তঃ ।

চতুর্থো রাজযোগঃ স্ত্রাং স দ্বিধাভাববর্জিতঃ ॥ ১৭

সাধক-চতুষ্টয় ।

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মূঢ়মধ্যাধিমাত্রকঃ ।

অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাকৌ লজ্জনক্ষমঃ ॥ ১৮

যিনি দেহপিণ্ডে বিরাজিত আছেন, যিনি রূপের আশ্রয়, যিনি রূপে অধিষ্ঠান করেন, অথচ যিনি রূপবর্জিত, তিনিই ব্রহ্ম, তাঁহাতে অধিষ্ঠান করাকেই মৃত্যুবস্থা বলে । (ইহারই নাম সমাধি) । এই অবস্থাতেই হৃদয় শান্তি প্রাপ্ত হয় । (ইহাই গুরুপদিষ্ট লক্ষ্য বিষয়) । ১৫ । যে সকল বিদ্য জ্ঞানরূপে অবস্থিত, তাহা এই কথিত হইল । ১৬

যোগ চতুর্বিধ ;—মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, তৃতীয় লয়যোগ এবং চতুর্থ রাজযোগ । এই রাজযোগ দ্বিধাভাববর্জিত (যখন রাজযোগে আরোহণ করা যায়, তখন যোগীর আর দ্বৈতভাব থাকে না, জ্ঞাতা, জ্ঞান, জ্ঞেয় তিনিই একত্র হইয়া যায় ; কেবলমাত্র পরমাশ্রয় অবশিষ্ট থাকেন) । ১৭

সাধক চারি প্রকার জানিবে ;—মূঢ়সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্র-সাধক ও অধিমাত্রতম সাধক । অধিমাত্রতম সাধক সর্বশ্রেষ্ঠ ; ইনি সংসারসাগর অতিক্রম করিতে সমর্থ । ১৮

মুহুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার ।

মন্দোৎসাহীং স্নুসংযুতো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ ।
 লোভী পাপমতিশৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ ॥ ১৯
 চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোহতিনিষ্ঠুরঃ ।
 মন্দাচারো মন্দবীর্যো জ্ঞাতব্যো মূঢ়সাধকঃ ॥ ২০
 দ্বাদশান্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতশ্চ যত্নতঃ পরম্ ।
 মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ক্রবম্ ॥ ২১
 সমবুদ্ধিঃ ক্ষমায়ুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ংবদঃ ।
 মধ্যস্থঃ সর্বকার্যেষু সামান্যঃ স্তাৎ ন সংশয়ঃ ॥ ২২
 এতজ্জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে মুক্তিতো লয়ঃ ॥ ২৩

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার ।

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্যবানপি ॥ ২৪
 মহাশয়ো দয়ায়ুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি ।

যিনি মুহুসাধক, তিনি কিকিমাাত্র উৎসাহবিশিষ্ট, অত্যন্ত সংযুত (প্রতিভাবর্জিত), ব্যাধিগ্রস্ত, গুরুনিন্দক, লোভী, পাপবুদ্ধি, বহু-ভোজী, রমণীর আশ্রিত, চঞ্চল, কাতর, রোগী, পরাধীন, অতি নিষ্ঠুর, কুৎসিত আচারনিষ্ঠ ও হীনবীর্য। মুহুসাধককে এইরূপ জানিবে। ১৯-২০। পরম যত্ন করিলে দ্বাদশ বৎসরে ঈদৃশ সাধকের সিদ্ধিলাভ হয়। গুরু নিশ্চয়ই তাদৃশ সাধককে মন্ত্রযোগের অধিকারী বলিয়া জানিবেন। ২১

মধ্যসাধক সমবুদ্ধি (নাতিভীক্স-নাতিমুহুদ্বি-বিশিষ্ট), ক্ষমাশীল, পুণ্যপ্রার্থী, প্রিয়ভাবী ও মধ্যস্থ (সর্বকার্যে নির্লিপ্ত) হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই। ২২। গুরু এইরূপ জানিয়া তাঁহাকে লয়যোগ প্রদান করিবেন। ২৩

যিনি অধিমাাত্র সাধক, তাঁহাকে স্থিরবুদ্ধি, লয়যোগসাধনে নিযুক্ত,

- শুরো লয়শ্চ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদ্যুপূজকঃ ।
 যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ ॥ ২৫
- এতশ্চ সিদ্ধিঃ ষড়্ বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ ।
 এতস্মৈ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাজ্জকঃ ॥ ২৬

অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার ।

- মহাবীর্য্যাব্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি ।
 শাস্ত্রজ্ঞোহভ্যাসশীলশ্চ নিম্নোহশ্চ নিরাকুলঃ ॥ ২৭
- নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ ।
 নির্ভয়শ্চ শুচির্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ ॥ ২৮
- অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেষ্টাবস্থিতঃ ক্ষমী ।
 সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়বদঃ ॥ ২৯
- শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ ।
 জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জিতঃ ॥ ৩০

স্বাধীন, বীর্য্যবান্, মহদাশ্রয়, দয়ার্দ্দ, ক্ষমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শূর, লয়যোগে শ্রদ্ধালু, গুরুপাদপদ্মপূজক ও যোগাভ্যাসে রত বলিয়া জানিতে হইবে । অভ্যাস করিতে করিতে ছয় বৎসরে এই সাধকের সিদ্ধিলাভ হয় । ধীর গুরুদেব তাদৃশ সাধককে অঙ্গের সহিত হঠযোগ প্রদান করিবেন । ২৪-২৬

মহাবীর্য্যবান্, উৎসাহী, মনোজ্ঞ, শৌর্য্যবান্, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসপরা-
 য়ণ, মোহশূন্য, নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়,
 নির্ভীক, পবিত্র, কার্য্যদক্ষ, দাতা, সকল ব্যক্তির আশ্রয়, সকল বিষয়ে
 অধিকারী, স্থিরমতি, ধীমান্, স্বেচ্ছাবশে অবস্থিত, ক্ষমাশীল, সুশীল,
 ধর্ম্মচারী, গুপ্তচেষ্ট (যাহার কোন কর্ম্ম কেহ জানিতে পারে না), প্রিয়-
 ভাষী, শান্ত, বিশ্বাসবান্, দেবগুরুপূজক, জনসংসর্গবর্জিত, মহাব্যাধি-

অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সৰ্বযোগস্য সাধকঃ ।

ত্রিভিঃ সংবৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্মৃৎ ন সংশয়ঃ ॥ ৩১

সৰ্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ৩২

প্রতীকোপাসনা ও তৎফল ।

প্রতীকোপাসনা কার্য্য্য দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা ।

পুনাতি দর্শনাদত্র নাত্র কার্য্য্য বিচারণা ॥ ৩৩

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমৈশ্বরং,

নিরীক্ষ্য নিশ্চালিত-লোচনদ্বয়ম্ ।

যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকং,

নভোহঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি ॥ ৩৪

প্রত্যহং পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোহঙ্গনে ।

• আয়ুর্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য ন মৃত্যুঃ স্মৃৎ কদাচন ॥ ৩৫

হীন ও ব্রতজ্ঞ—ঈদৃশ সাধককে অধিমাত্রতম বলে । সকল প্রকার যোগসাধনেই ইনি সমর্থ । তিন বৎসরে ঈদৃশ সাধকের সিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই । সকল প্রকার যোগেই ইনি অধিকারী, ইহাতে কোন বিচার করিবে না । ২৭-৩২

প্রতীকোপাসনা দৃষ্ট ও অদৃষ্ট উভয়বিধ ফলদাত্রী ; ইহা সাধন করা কর্তব্য । এই উপাসনাতে প্রতীকপুরুষদর্শনমাত্র পবিত্র হওয়া যায়, তাহাতে কোন বিচার করিবার আবশ্যকতা নাই । ৩৩ । গাঢ় আতপে (নির্মেধ রোদ্রে) স্থিরনেত্রে সূর্য্যের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে আকাশে স্বপ্রতীক (ছায়াপুরুষ) দৃষ্ট হইয়া থাকে ১৩৪ । প্রতিদিন যে ব্যক্তি এইরূপে গগনপ্রাঙ্গণে স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তাঁহার আয়ুর্বৃদ্ধি হয় এবং কদাচ মৃত্যু ঘটে না (ইহাকেই প্রতীকোপাসনা বলে) । ৩৫ ।

যদা পশ্যতি সম্পূর্ণং স্বপ্রতীকং নভোহজনে ।
 তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নির্জিত্য সঞ্চরেৎ ॥ ৩৬
 যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বিন্দতে পরম্ ।
 পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ ॥ ৩৭
 যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে ।
 পাপক্ষয়ে পুণ্যবুদ্ধৌ প্রতীকোপাসনং চরেৎ ॥ ৩৮
 নিরন্তরকৃতাভ্যাসাদন্তরে পশ্যতি ধ্রুবম্ ।
 তদা মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ৩৯

আত্মসাক্ষ্যকার ও নাদাত্মসাক্ষ্যকারের উপায় ।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে ।
 নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যাং অন্ধাভ্যাং বদনে দৃঢ়ম্ ॥ ৪০
 নিরুধ্য মারুতং বোগী যদৈবং কুরুতে ভূশম্ ।
 তদা লক্ষণমাত্মানং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি ॥ ৪১

যখন আকাশপ্রাঙ্গণে সম্পূর্ণ স্বপ্রতীক দৃষ্ট হয়, তখনই জয়লাভ হয় এবং সাধক বায়ুজয় করিয়া বিচরণ করেন । ৩৬ । যিনি সর্বদা ইহা অভ্যাস করেন, তিনি স্বপ্রতীক-প্রসাদে পূর্ণানন্দময় অদ্বিতীয় পুরুষ পরমাত্মাকে জানিতে পারেন । ৩৭ । যাত্রাকালে, বিবাহে, শুভকর্ম্মে, সঙ্কটে, পাপ-ক্ষয়ে, পুণ্যবুদ্ধিকালে এই প্রতীকোপাসনা করিবে । ৩৮ । সর্বদা ইহার অভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই হৃদয়-মন্দিরে স্বপ্রতীকদর্শন হয় ; 'তৎ-কালেই সংযতচিত্ত যোগী মুক্তিলাভ করেন । ৩৯

যদি যোগী অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা নেত্রদ্বয়, মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসাপুটদ্বয় ও অনামাযুগল দ্বারা বদন দৃঢ়রূপে নিরোধ করিয়া পুনঃ পুনঃ বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে জ্যোতীরূপী

তত্ত্বজ্ঞো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলম্ব । •
 সৰ্বপাপৈৰ্বিনিৰ্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৪২
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ ।
 সৰ্বদেহাদি বিন্শত্য তদভিন্নঃ স্বয়ং ভবেৎ ॥ ৪৩
 যঃ কৰোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ ।
 স বৈ ব্রহ্মণি লীনঃ স্যাৎ পাপকৰ্ম্মরতো যদি ॥ ৪৪
 গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সত্বঃ প্রত্যয়কারকঃ ।
 নিকৰ্ণাণদায়কো লোকে যোগোহয়ং মম বল্লভঃ ।
 নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ ॥ ৪৫
 মত্তভৃঙ্গবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ ।
 এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারধ্বাস্তনাশনম্ ।
 ষষ্ঠারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেঘরবোপমঃ ॥ ৪৬

জীবাশ্রয় দর্শন লাভ করিতে সমর্থ হন । ৪০-৪১ । যিনি ক্ষণমাত্র
 এই নিরাবিল তেজ দর্শন করেন, তিনি সৰ্বপাপ হইতে পরিশুদ্ধ
 হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হন । ৪২ । নিরন্তর অভ্যাস করাতে যোগী
 নিষ্কলুষ হইয়া স্থলদেহাদি বিন্শত হন এবং স্বয়ং তন্ময় হইয়া উঠেন । ৪৩ ।
 যে ব্যক্তি গুপ্তভাবে সৰ্বদা ইহা অভ্যাস করেন, তিনি যদি পাপকৰ্ম্ম-
 নিরত হন, তথাপি ব্রহ্মে বিলীন হইয়া থাকেন । ৪৪ । এই যোগ
 যন্ত্র সহকারে গোপনে রাখিবে ; ইহা সত্বঃ প্রত্যয়জনক, নিকৰ্ণাণপ্রদ
 ও আয়ার প্রিয় । যে ব্যক্তি ইহা অভ্যাস করে, ক্রমে ক্রমে শব্দব্রহ্ম
 তাহার প্রত্যক্ষীভূত হয় । ৪৫ । প্রথমে মত্ত অলিকুলের গুঞ্জন, বেণু
 ও বীণার ঝঙ্কারবৎশব্দ, তৎপরে অভ্যাস করিতে করিতে সংসার-
 তিমিরহর ষষ্ঠাধ্বনি তুল্য রব এবং শেষে জলদগর্জ্জনোপম ধ্বনি

ধ্বনৌ তস্মিন্ মনো দত্ত্বা যদা তিষ্ঠতি নির্ভরম্ ।

তদা সংজায়তে তস্মা লয়ন্তু মম বল্লভে ॥ ৪৭

তত্র নাদে যদা চিন্তং রমতে যোগিনো ভূশম্ ।

বিস্মৃত্য সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শাম্যতি ॥ ৪৮

এতদভ্যাসযোগেন জিত্বা সম্যক্ গুণান্ বহুন্ ।

সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৪৯

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুন্তসদৃশং বলম্ ।

ন খেচরীসমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৫০

যোগোপদেশ-গ্রহণের নিয়ম ।

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তশ্রামুভবং প্রিয়ে ।

যজ্জাহ্না নভতে মুক্তিং পাপযুক্তোহপি সাধকঃ ॥ ৫১

সমভ্যর্চ্যেত্বরং সম্যক্ কৃৎস্না চ যোগযুক্তমম্ ।

গৃহীয়াৎ স্থস্থিতো ভূত্বা গুরুং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্ ॥ ৫২

শ্রুত হয়। ৪৬। হে প্রিয়তমে! যখন সেই ধ্বনিতে চিন্তনিবেশ করিয়া সাধক নির্ভররূপে অবস্থান করেন, তখন তাঁহার লয়াবস্থা (সমাধি) ঘটে। ৪৭। যোগীর চিন্তা যখন সেই নাদে নিরভিশয় আনন্দলাভ করে, তখন তিনি সমস্ত বাহ্যপদার্থ বিস্মৃত হইয়া নাদের সহিত শান্তি প্রাপ্ত হন। ৪৮। এই অভ্যাসযোগবলে সাধক (স্বাদি) গুণসমূহ ও তত্ত্বগুণের কার্য্যকলাপ জয় করিয়া সর্ব্বচেষ্টা বিসর্জন পূর্ব্বক চিদাকাশে বিলীন হন। ৪৯। সিদ্ধাসন সদৃশ আসন নাই, কুন্তকের আয় বল নাই, খেচরীমুদ্রার তুল্য মুদ্রা নাই এবং নাদের সমান লয়সাধক কিছু নাই। ৫০

হে প্রিয়ে! যাহা জ্ঞাত হইলে পাপযুক্ত সাধকও মুক্তিলাভ করে, মুক্ত পুরুষের তাদৃশ অনুভবের বিষয় অধুনা বর্ণিতেছি। ৫১। সুবুদ্ধি

জীবাঙ্গি সকলং বস্ত্র দত্তা যোগবিদং গুরুম্ ।
 সন্তোষ্যাত্তিপ্রযত্নেন যোগোহয়ং গৃহতে বুদ্ধেঃ ॥ ৫৩
 বিপ্রান্ সন্তোষ্য মেধাবী নানামঙ্গলসংযুতম্ ।
 মমালয়ে শুচিভূত্বা প্রগৃহীয়াৎ শুভাস্বকম্ ॥ ৫৪
 সংগ্ৰহস্থানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকম্ ।
 ভূত্বা দিব্যবপুৰ্যোগী গৃহীয়াদ্বক্ষ্যমাণকম্ ॥ ৫৫

বায়ুসিদ্ধির উপায় ।

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসঙ্গবিবর্জিতঃ ।
 বিজ্ঞাননাড়ীদ্বিতয়মঙ্গুলীভ্যাং নিরোধয়েৎ ॥ ৫৬
 সিদ্ধে তদাবির্ভবতি সুখরূপী নিরঞ্জনঃ ।
 তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু ॥ ৫৭

সাধক মহেশ্বরকে পূজা করিয়া সম্যকরূপে অত্যন্তম যোগের অন্তর্ধান
 পূর্বক সুধাসীন হইয়া গুরুর সন্তোষবিধান করিয়া উপদেশ গ্রহণ
 করিবেন । ৫২ । জানী ব্যক্তি যোগদর্শী গুরুকে জীবাঙ্গি (গো-
 স্বর্ণাদি) বস্ত্র প্রদান পূর্বক তাঁহার তুষ্টিসম্পাদন করিয়া অতি প্রযত্ন
 সহকারে এই যোগ গ্রহণ করিবেন । ৫৩ । নানারূপ মঙ্গলক্রিয়ায় নিরত
 মেধাবী ব্যক্তি ব্রাহ্মণগণের সন্তোষসাধন পূর্বক পবিত্র হইয়া আমার
 মন্দিরে এই মঙ্গলকর যোগ গ্রহণ করিবেন । ৫৪ । যোগী ব্যক্তি
 যথাবিধানে প্রাক্তন দেহাদি সন্ন্যাস পূর্বক (সর্বসঙ্কল্প পরিহার পুরঃ-
 সর) দিব্যবপু হইয়া বক্ষ্যমাণরূপে শিক্ষা গ্রহণ করিবেন । ৫৫

যোগী জনসংসর্গ পরিত্যাগ পূর্বক পদ্মাসনে আসীন হইয়া অঙ্গুলীদ্বয়
 দ্বারা বিজ্ঞাননাড়ীদ্বয়কে (নাসাপুটযুগল) নিরোধ করিবেন । ৫৬ ।
 এইরূপে (প্রাণায়াম) সিদ্ধ হইলে সুখরূপী নিরঞ্জন পুরুষ আবির্ভূত

- ৷ যঃ কৰোতি সদাভ্যাসং তস্য সিদ্ধিৰ্ দূরতঃ ।
 বায়ুসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্য ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৮
 সৰুৎ ষঃ কুরুতে যোগী পাপৌঘং নাশয়েদ্ভ্রুবম্ ।
 তস্য শ্রাস্ত্রাধ্যমে বায়োঃ প্রবেশো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৯
 এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপূজিতঃ ।
 অগ্নিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেদুদনত্রে ॥ ৬০
 যো যথাস্থানিলাভ্যাসাত্তত্ত্ববেত্তস্য বিগ্রহঃ ।
 তিষ্ঠেদাত্মনি মেধাবী ন পুনঃ ক্রীড়তে ভ্রুশম্ ॥ ৬১
 এতদ্ব্যোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্য কস্মচিৎ ।
 স্বপ্রমাণৈঃ সমায়ুক্তস্তমেব কথ্যতে ভ্রুবম্ ॥ ৬২

হন । স্মৃত্ত্বাং যাহা দ্বারা নিশ্চয় সিদ্ধ হওয়া যায়, সেই প্রাণায়ামসাধনে
 পরিশ্রম করা কর্তব্য । ৫৭

যে ব্যক্তি সৰ্বদা এইরূপ অভ্যাস করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ
 দূরবর্তী নহে ; ক্রমে ক্রমে তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই । ৫৮ ।
 যে যোগী একবারমাত্র প্রাণায়াম করেন, তাঁহার পাপরাশি নিশ্চয়
 বিনষ্ট হয় এবং তাঁহার স্মৃয়ানাড়ীতে বায়ু প্রবিষ্ট 'হইয়া থাকে
 সন্দেহ নাই । ৫৯ । যে যোগী এই প্রাণায়ামাভ্যাসে নিরত, তিনি
 দেবগণের পূজিত হন এবং অগ্নিমাди গুণলাভ করিয়া ত্রিলোকে
 বিচরণ করেন । ৬০ । যে যোগী যে প্রকার বায়ুসাধন অভ্যাস
 করেন, সেই ভাবে তাঁহার দেহ আত্মনিষ্ঠ হয় এবং সেই মেধাবী ব্যক্তি
 পুনঃ পুনঃ নিরতিশয় আনন্দলাভ করেন । ৬১ । এই যোগ পরম
 গোপনীয় ; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না ; যিনি স্বপ্রমাণনিষ্ঠ
 (তত্ত্বানুসন্ধিৎসু), তাঁহারই নিকট কীর্তন করিলে । ৬২

আশুফলপ্রদ বিবিধ যোগ ।

ক্ষুৎপিপাসানিবৃত্তির উপায় ।

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে যদা স্মরন্ ।

জিহ্বাং কৃহা তালুমূলে ক্ষুৎপিপাসা নিবর্ততে ॥ ৬৩

চিত্তস্থৈর্য্যের উপায় ।

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূৰ্মনাড্যস্তি শোভনা ।

তস্মিন্ যোগী মনো দহ্বা চিত্তস্থৈর্য্যং লভেদ্ভূষণম্ ॥ ৬৪

জ্যোতির্ম্ময় দর্শনের উপায় ও ফল ।

শিরঃকপীলে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্যদি ।

তদা জ্যোতিঃপ্রকাশঃ শ্রাদ্ধবিদ্যুত্তেজঃসমপ্রভঃ ॥ ৬৫

এতচ্চিন্তনমাত্রেন পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ।

দুরাচারোহপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্ ॥ ৬৬

অহর্নিশং যদা চিন্তাং তৎ করোতি বিচক্ষণঃ ।

সিদ্ধানাং দর্শনং তস্মা ভাষণঞ্চ ভবেদ্ভুবনম্ ॥ ৬৭

যোগী যখন বদ্ধপদ্মাসন হইয়া জিহ্বাকে তালুমূলে উত্থাপিত করিয়া কণ্ঠমূলে চিত্তনিবেশ করেন, তখন তাঁহার ক্ষুৎ-পিপাসা নিবৃত্তি পায় । ৬৩
কণ্ঠমূলের নিম্নভাগে মনোহারিণী কূৰ্মনাড়ী অবস্থিত । যোগী তাহাতে মনোনিবেশ করিলে চিত্তস্থৈর্য্য লাভ করিতে পারেন । ৬৪

মন্তকস্থ ললাটদেশে নেত্রস্থাপন পূর্বক (উর্দ্ধনেত্র বা শিবনেত্র হইয়া) নানাবিধ শূত্র চিন্তা করিলে বিদ্যুত্তেজোবৎ জ্যোতির্দর্শন হয় । ৬৫ । এইরূপ চিন্তা করিবারাত্র পাপক্ষয় হইয়া থাকে এবং সাধক দুরাচারপরায়ণ হইলেও পরমপদ প্রাপ্ত হন । ৬৬ । যে বিচক্ষণ ব্যক্তি অহর্নিশ এইরূপ চিন্তা করেন, তাঁহার সিদ্ধদর্শন হয় এবং তিনি সিদ্ধগণের সহিত কথোপকথন করিতে পারেন সন্দেহ নাই । ৬৭

শূন্যধ্যান ও তৎফল ।

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়ৈচ্ছুগ্ৰামহর্নিশম্ ।
তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৬৮
এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ মম তুল্যো ভবেদ্বিক্রবম্ ॥ ৬৯
এতজ্জ্ঞান-বলাদ্যোগী সর্ব্বেষাং বল্লভো ভবেৎ ॥ ৭০

নাসাগ্রে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্দর্শনাদি ।

সর্ব্বান ভূতান্ জয়ং কৃৎবা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ।
নাসাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন বৈ ।
মনসো মরণং তস্মাৎ খেচরত্বং প্রসিধ্যতি ॥ ৭১
জ্যোতিঃ পশ্যতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধঃ শুদ্ধাচলোপমম্ ।
তত্রাভ্যাসবশেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ ॥ ৭২

উপবিষ্ট থাকিয়া, গমন করিতে করিতে, নিদ্রাকালে এবং আহার করিতে করিতে যে যোগী অহর্নিশ শূন্যধ্যান (জ্যোতির্ধ্যান) করেন, তিনি শূন্যময় হইয়া শূন্যে বিলীন হইতে সমর্থ হন । ৬৮ । সিদ্ধিকামী যোগী সর্ব্বদা এইরূপে জ্ঞানযোগের অনুষ্ঠান করিবেন ; নিরন্তর ইহা অভ্যাস করিলে আমার তুল্য হওয়া যায় সন্দেহ নাই । ৬৯ । এই জ্ঞানবলে যোগী সকলের প্রিয়পাত্র হইয়া থাকেন । ৭০

যিনি পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক নিঃসঙ্গ ও নিম্পৃহ হইয়া সর্ব্বভূতজয় সহকারে নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করেন, তাহার মনোলয় হয় এবং খেচরত্ব-লাভ হইয়া থাকে (তিনি শূন্যমার্গে ষাটাত্ত করিতে সমর্থ হন) । ৭১ । সেই যোগিরাজ স্বচ্ছ পর্ব্বতোপম বিদুষ্ক জ্যোতি দর্শন করেন ; এইরূপে অভ্যাসবশে তৎপ্রভাবে স্বয়ং সেই জ্যোতির রক্ষক হইতে পারা যায় অর্থাৎ নিরন্তর সেই জ্যোতির্দর্শন হয় । ৭২

শবাসনে শয়ন করত ধ্যান ও তৎফল ।

উত্তানং শয়নে ভূমো স্তম্বা ধ্যায়ন্নিস্তরম্ ।

শিরঃপশ্চাৎ তু ভাগস্ত ধ্যানে মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ ॥ ৭৩

ক্রমধ্যে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্ম্ময়দর্শন ।

ক্রমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হৃদয়ঃ পরিকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ৭৪

ষট্চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি ।

ষট্চক্রের মূলভূত নাড়ীবিজ্ঞান ।

চতুর্বিধস্ত চাক্ষুশ রসস্ত্রেধা বিভজ্যতে ।

তত্র সারত্তমো লিঙ্গদেহস্ত পরিপোষকঃ ॥ ৭৫

সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্পাতি মধ্যগঃ ।

যাতি বিধূত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ ॥ ৭৬

আত্মভাগদ্বয়ং নাভ্যঃ প্রোক্তান্তাঃ সকলা অপি ।

পোষয়ন্তি বপুর্কায়ুমাপাদতলমস্তকম্ ॥ ৭৭

উত্তানভাবে ভূমিতলে শয়ন পূর্বক নিরস্তর মস্তকের পশ্চাদ্ভাগ চিন্তা করিলে মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারা যায় । (এই ভাবে শয়ন করাকেই শবাসন বলে) । ৭৩

এ ভাবে শয়ন করিয়া ক্র-যুগলের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিলেই অন্নর এক প্রকার যোগসাধন হয় । ৭৪

চতুর্বিধ অন্নের (ভুক্ত পদার্থের) * রস তিন ভাগে বিভক্ত । তন্মধ্যে যে অংশ সারত্তম, তদ্বারা লিঙ্গদেহের পরিপুষ্টি হয় । ৭৫ । মধ্যম বা দ্বিতীয় সারাংশ দ্বারা সপ্তধাতুময় স্কুলদেহের পরিপোষণ হয় । তৃতীয় অসার ভাগ সপ্তধাতু হইতে বিনির্গত হইয়া মূত্রপুৰীষাদিরূপে পরিণত হইয়া থাকে । ৭৬ । প্রথম দুই অংশ শরীরস্থিত যাবতীয় নাড়ী,

* চতুর্বিধ ভুক্তদ্রব্য—চৰ্ক্য, চোব্য, লেহ, পেষ ।

- নাড়ীভিরাস্তিঃ সৰ্ব্বাভিৰ্বায়ুঃ সঞ্চরতে যদা ।
তদৈব ন-রসো দেহে সাম্যেনেহ প্রবর্ততে ॥ ৭৮
চতুর্দশানাং তত্রৈহ ব্যাপারো মুখ্যভাগতঃ ।
তা অনুগ্রা ন হীনাশচ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ ॥ ৭৯

মূলাধার-বর্ণন ।

- গুদাদ্যঙ্গুলতশ্চোৰ্দ্ধং মেট্রেকাঙ্গুলতস্ত্বধঃ ।
এবঞ্চাস্তি সমং কন্দং সমতাচতুরঙ্গলম্ ॥ ৮০
পশ্চিমাভিমুখী যোনিগুদমেট্রান্তরালগা ।
তত্র কন্দং সমাখ্যাং তত্রাস্তে কুণ্ডলী সদা ॥ ৮১
সংবেষ্ট্য সকলা নাড়ীঃ সাষ্টধা কুটিলাকৃতিঃ ।
মুখে নিবেশ্য তৎ পুচ্ছং স্তম্বম্ভাবিবরে স্থিতম্ ॥ ৮২

দেহ ও আপাদমস্তক যাবৎ স্থিত বায়ুকে পরিপুষ্ট করিয়া থাকে । ৭৭ ।
যখন সমস্ত নাড়ী দ্বারাই বায়ু সঞ্চারিত হয়, তৎকালেই রস শরীর-
মধ্যে সমভাবে অবস্থিতি করে । ৭৮ । (মানবদেহস্থিত নাড়ীর
মধ্যে) চতুর্দশটি নাড়ী দ্বারাই প্রধানতঃ দৈহিক কার্য সম্পাদিত
হইয়া থাকে । তাহার মধ্যেও আবার প্রাণসঞ্চারিণী নাড়ী তিনটি
(ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা) সৰ্ব্বপ্রধানা ও অনুগ্রা । ৭৯

গুহের অঙ্গুলিদ্বয় উর্ধ্বে, মেট্রের এক অঙ্গুলি নিম্নভাগে কন্দবৎ
একটি মূলগ্রন্থি বিद्यমান আছে । উহার পরিমাণ সমভাবে চারি
অঙ্গুলি অর্থাৎ দৈর্ঘ্যও যত্র, প্রস্থও তদ্রূপ । ৮০ । গুহ ও মেট্রের মধ্য-
স্থলে একটি সমান্তরাল পশ্চিমাভিমুখী যোনি বিद्यমান ; উপরিলিখিত
কন্দ ঐ যোনিমণ্ডলেই অবস্থিত । কুণ্ডলিনী নিরন্তর ঐ কন্দেই
অধিষ্ঠিতা আছেন । ৮১ । এই কুণ্ডলিনী অষ্টধা বক্র হইয়া স্তম্বম্ভ নাড়ীর
সর্বাংশ বেষ্টন পূর্বক অবস্থিতি করিতেছেন । ইনি স্বীয় মূখপ্রদেশে

সুপ্তা নাগোপমা হোষা ক্ষুরন্তী প্রভয়া স্বয়া ।
 অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাগ্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা ॥ ৮৩
 জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিমোহনির্ভরা স্বর্গভাস্বর্য ।
 সত্ত্বং রজস্তমশ্চেতি গুণত্রয়বিকস্বর্য ॥ ৮৪
 তত্র বন্ধুকপুষ্পাভং কামবীজং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।
 কলহেমসমং যোগে প্রযুক্তাক্ষররূপিণম্ ॥ ৮৫
 স্মৃশ্বান্নাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বরং স্থিতম্ ।
 শরচ্ছন্দ্রনিভং তেজস্রয়মেতৎ ক্ষুরং স্থিতম্ ।
 সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিস্মশীতলম্ ॥ ৮৬
 এতজ্রয়ং মিলিত্বৈৎ দেবী ত্রিপুরভৈরবী ।
 বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্তদেব পরিকীৰ্ত্তিতম্ ॥ ৮৭

পুচ্ছস্থাপন পূর্বক স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে বেষ্টন করিয়া ব্রহ্মদ্বার রোধ সহকারে
 স্মৃশ্বান্নামুখে অধিষ্ঠিত আছেন। ৮২। এই কুণ্ডলিনী দেবী নিদ্রিত
 সর্পের গায় আকৃতিবিশিষ্ট ও স্বীয় তেজে সমুদ্ভাসিত হইয়া প্রসুপ্ত
 আছেন। ইহাকেই বাগ্‌দেবী বলা যায়; ইহার প্রসাদেই বাক্যের
 ক্ষুধা হইয়া থাকে; ইনি যাবতীয় বীজমন্ত্রস্বরূপিণী। ৮৩। ইনি
 স্মৃশ্বের গায় কাণ্টিমতী, সত্ত্বাদি ত্রিগুণের মূল এবং সর্বতোভাবে
 বিম্বশক্তি বলিয়া অভিহিত। ৮৪। উক্ত কন্দের অভ্যন্তরে বন্ধুক-
 পুষ্পবৎ কামবীজ (ক্লী) শোভা পাইতেছে। যোগসাধনকালে তপ্ত-
 স্তবর্ণসম কাণ্টিমান্ অক্ষররূপী এই বীজই চিন্তা করিতে হয়। ৮৫।
 স্মৃশ্বাসংশ্লিষ্ট কুণ্ডলিনী, তথায় সংস্থিত পরমশ্রেষ্ঠ কামবীজ এবং
 শরচ্ছন্দ্রসন্নিভ দেদীপ্যমান বর্ণ, এই তিনটিই কোটিহৃদয়ের গায়
 উজ্জল ও কোটিচন্দ্রের গায় স্নিগ্ধ। ৮৬। এই তিনটি মিলিত হইয়াই
 ত্রিপুরভৈরবী দেবী নামে অভিহিত হন এবং উহাই শ্রেষ্ঠ তেজঃস্বরূপ

- ক্রিয়াবিজ্ঞানশক্তিভ্যাং যুতং যৎ পরিতো ভ্রমেৎ ।
 উত্তিষ্ঠদ্বিসতস্কাভং সূক্ষ্মং শোণশিখায়ুতম্ ।
 যোনিস্থং তৎ পরং তেজঃ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসংস্থিতম্ ॥ ৮৮
 আধারপদ্মমেতদ্ধি যোনির্যস্থাস্তি কন্দতঃ ।
 পরিস্ফুরদ্বাদি-সান্ত-চতুর্বর্ণং চতুর্দলম্ ॥ ৮৯ ॥
 কুলাভিধং স্রবর্ণাভং স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গতম্ ।
 দ্বিরণ্ডো যত্র সিদ্ধোহস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা ॥ ৯০
 তৎপদ্মমধ্যগা যোনিস্তত্র কুণ্ডলিনী স্থিতা ।
 অস্থা উর্দ্ধে স্ফুরৎ তেজঃ কামবীজং ভ্রমন্নতম্ ॥ ৯১

মূলাধারধ্যানফল ।

যঃ করোতি সদা ধ্যানং মূলাধারে বিচক্ষণঃ ।

তস্য স্ফাদ্দুয়ী সিদ্ধির্ভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ ॥ ৯২

বীজ বলিয়া পরিকীর্ণিত । ৮৭ । ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তির সহিত এই পরমতেজ যোনিমণ্ডলে ভ্রামিত হইতেছে । এই তেজঃ মূণালতন্তুর ঝায় হুঙ্গ এবং রক্তবর্ণ আলাবিশিষ্ট ; স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে আশ্রয় করিয়া এই তেজঃ অবস্থিতি করিতেছে । ৮৮ । ইহাকেই আধারপদ্ম বলে । ইহার বীজকোষে যোনিমণ্ডল বিস্তারমান । এই মূলাধারপদ্ম চতুর্দলবিশিষ্ট ; এই দলচতুষ্টয়ে ব, শ, ষ, স এই চারিটি বর্ণ শোভা পাইতেছে । ৮৯ । এই আধারপদ্মকেই 'কুল' নামে অভিহিত করা হয় । ইহার বর্ণ স্রবর্ণের ঝায় । এই স্থানে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠিত আছেন । এই পদ্মে দ্বিরণ্ড নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও ডাকিনী-নাম্নী দেবতা (শক্তি) অবস্থিতি করেন । ৯০ । এই পদ্মের অভ্যন্তরে যোনি-মণ্ডল ও তন্মধ্যে কুণ্ডলিনী দেবী বিরাজমান । কুণ্ডলিনীর কিঞ্চিৎ উর্দ্ধ-ভাগে তেজঃপুঞ্জশালী ভ্রমণশীল কামবীজ শোভা পাইতেছে । ৯১

যে বিচক্ষণ যোগী মূলাধারপদ্মে এই সকল সর্বদা ধ্যান করেন,

বপুষঃ কাস্তিরুৎকৃষ্টা জঠরাগ্নিবিবর্জনম্ ।
 আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ করণানাঞ্চ জায়তে ॥ ৯৩
 ভূতার্থঞ্চ ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সর্বং সকারণম্ ।
 অশ্রুতান্গপি শাস্ত্রাণি সরহস্তং বদেৎ ধ্রুবম্ ॥ ৯৪
 বস্ত্রে সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যতি নির্ভরা ।
 মন্ত্রসিদ্ধিৰ্ভবেত্তস্য জপাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৯৫
 জরামরণদুঃখোঘান্নাশায়েতি গুরোর্বচঃ ।
 ইদং ধ্যানং সদা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পরম্ ॥ ৯৬
 ধ্যানমাত্রৈণ যোগীন্দ্রো মুচ্যতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৯৭ ॥
 মূলপদ্মং যদা ধ্যায়েৎ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসংজ্ঞকম্ ।
 তদা তৎক্ষণমাত্রৈণ পাপৌঘং নাশয়েদ্ধ্রুবম্ ॥ ৯৮

তাঁহার দার্দ্র্যরীসিদ্ধি হয় ; (মেঘবৎ গতি হইয়া থাকে) । তিনি ভূপৃষ্ঠ
 ত্যাগ করিয়া শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে সমর্থ হইয়া থাকেন । ৯২ । সেই
 যোগীর দেহের কাস্তি উৎকৃষ্ট হয়, জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায় এবং আরোগিতা
 ও ইন্দ্রিয়পটুত্ব জন্মে । ৯৩ । তিনি ভূত, ভবিষ্যৎ সমস্ত বিষয় ও তৎ-
 কারণ জানিতে পারেন এবং অশ্রুত সরহস্ত শাস্ত্রও ব্যাখ্যা করিতে
 পারেন সন্দেহ নাই । ৯৪ । সরস্বতী দেবী তাঁহার, মুখে নিরন্তর
 নির্ভররূপে অবস্থিতি করিয়া নৃত্য করেন এবং জপমাত্রে তাঁহার মন্ত্র-
 সিদ্ধি লাভ হয় সন্দেহ নাই । ৯৫ । গুরুবাক্য এইরূপ নির্দিষ্ট আছে
 যে, প্রাণায়ামাভ্যাসী যোগী জরা, মৃত্যু ও সর্বপ্রকার দুঃখরাশি বিনাশার্থ
 সর্বদা এই মূলাধারপদ্মের ধ্যান করিবেন । ৯৬ । যোগিরাজ ইহার
 ধ্যানমাত্রাই মুক্ত হন সন্দেহ নাই । ৯৭ । যখন মূলাধারপদ্ম ও তৎ-
 সংস্থিত স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে ধ্যান করা যায়, তৎক্ষণমাত্রেই পাপরাশি নিশ্চয়

যৎ যৎ কাময়তে চিন্তে তৎ ফলমবাप्नुয়াৎ ।
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ তৎ পশ্যতি বিমুক্তিদম্ ॥ ৯৯
 বহিরভ্যন্তরে শ্রেষ্ঠং পূজনীয়ং প্রযত্নতঃ ।
 ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হেতুশ্লাঘ্যদন্তি মতং মম ॥ ১০০
 আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্ব। বহিস্থং যঃ সমর্চয়েৎ ।
 হস্তস্থং পিণ্ডমুৎসৃজ্য ভ্রমতে জীবিতাশয়া ॥ ১০১
 আত্মনিজার্চনং কুর্যাদনালশ্চ দিনে দিনে ।
 তস্মা স্মাৎ সকলা সিদ্ধির্নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ১০২
 নিরন্তরকৃত্যভ্যাসাৎ যগ্মাসাৎ সিদ্ধিমাণুয়াৎ ।
 তস্মা বায়ুপ্রবেশোহপি সুষুম্নায়াং ভবেদুৎক্রবম্ ॥ ১০৩
 মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিম্বুবিধারণম্ ।
 ঐহিকামুগ্নিকী সিদ্ধির্ভবেন্নৈবাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৪

বিনাশ প্রাপ্ত হয়। ৯৮। যোগী এই পদ্য ধ্যান করিয়া হৃদয়ে যাহা
 যাহা কামনা করেন, তত্তৎসমস্ত ফলই প্রাপ্ত হন ; নিরন্তর এই ধ্যান
 অভ্যাস করিলে মুক্তিদাতা পরমপুরুষকে লাভ করা যায়। ৯৯।
 যাহাকে যত্ন সহকারে পূজা করা যায়, যোগী সেই শ্রেষ্ঠ পরমপুরুষকে
 অন্তরে ও বাহিরে দর্শন করেন। সুতরাং আমার বিবেচনায় ইহা
 অপেক্ষা শ্রেষ্ঠতম যোগ আর নাই। ১০০। যে ব্যক্তি আত্মশরীরস্থ
 শিবকে পরিত্যাগ করিয়া বহিঃস্থিত দেবতার পূজা করে, সে হস্তস্থ পিণ্ড
 ত্যাগ করিয়া জীবিতাশায় ইতস্ততঃ ভ্রমণ করিয়া থাকে। ১০১। যে
 ব্যক্তি প্রতিদিন নিরলস হইয়া আত্মস্থিত লিঙ্গের অর্চনা করেন, তাঁহার
 সর্বপ্রকার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচারণা করিবে না। ১০২।
 নিরন্তর এইরূপ অভ্যাস করিলে ছয় মাসের মধ্যে সিদ্ধিলাভ হয় ; সেই
 যোগীর প্রাণবায়ু সুষুম্নাতে প্রবেশ করে সন্দেহ নাই। ১০৩। সেই যোগীর

স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তন্ত্রাবলম্বন ।

দ্বিতীয়স্ত সুরোজং যল্লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিতম্ ।
 তদ্বাদিলান্তমড়বর্গৈঃ পরিভাস্বরষড়্দলম্ ॥ ১০৫
 স্বাধিষ্ঠানাভিধং তত্র পঙ্কজং শোণরূপকম্ ।
 বালাখ্যো যত্র সিদ্ধোহস্তি দেবী যত্রাস্তি রাকিণী ॥ ১০৬
 যো ধ্যায়তি সদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানারবিন্দকম্ ।
 তস্মা কামাঙ্গনাঃ সর্বা ভজন্তে কামমোহিতাঃ ॥ ১০৭
 বিবিধক্ষাশ্রুতং শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্বিক্রমম্ ।
 সর্বরোগগুণিনির্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ ॥ ১০৮
 মরণং খাত্ততে তেন স কেনাপি ন খাত্ততে ।
 তস্মা স্মাৎ পরমা সিদ্ধিরগিমাদিগুণাশ্রিতা ॥ ১০৯

মনোজ্ঞ হয়, বায়ুসিদ্ধি হয়, বিন্দুধারণ হইয়া থাকে এবং ত্রিহিকী ও পারত্রিকী সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয় সন্দেহ নাই । ১০৪

লিঙ্গমূলে যে দ্বিতীয় পদ্বি বিরাজিত আছে, উহা সমুজ্জল ছয়টি দলে শোভিত ; বহুইতে ল পর্য্যন্ত (ব ত ম য র ল) ছয়টি বর্ণ ঐ ছয়টি দলে বিস্তৃত আছে । ১০৫ । এই পদ্বিই স্বাধিষ্ঠান নামে অভিহিত । ইহা রক্তবর্ণ । বালনামা সিদ্ধলিঙ্গ ও রাকিণী-নায়ী দেবতা (শক্তি) এই পদ্বি অবস্থিতি করিতেছেন । ১০৬ । যে ব্যক্তি সর্বদা এই দিব্য স্বাধিষ্ঠানপদ্বি ধ্যান করেন, ষাটতীয় সুরাজনা কাশবিহ্বলা হইয়া তাঁহাকে ভজনা করিয়া থাকেন । ১০৭ । সেই যোগী অশ্রুত বিবিধ শাস্ত্র নির্ভয়ে ব্যাখ্যা করিতে সমর্থ হন সন্দেহ নাই । তিনি সর্বরোগ হইতে বিমুক্ত হইয়া নির্ভয়ে সংসারে বিচরণ করেন । ১০৮ । তিনি মৃত্যুকেও গ্রাস করিতে সমর্থ হন ; কিন্তু তাঁহাকে কেহ গ্রাস করিতে সমর্থ হয় না । তাঁহার অগিমাদি পরমসিদ্ধিলাভ হয় । ১০৯ ।

বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবৃদ্ধিৰ্ভবেদ্রবম্ ।
আকাশপঙ্কজগলংসীযুষ্মপি বর্দ্ধতে ॥ ১১০

মণিপূরচক্র ও তৎক্যানফল ।

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপূরকসংস্কৃতকম্ ।
দশারং ডাদিফান্তার্নৈঃ শোভিতং হেমবর্ণকম্ ॥ ১১১
রুদ্রাখ্যো তত্র সিদ্ধোহস্তি সর্বমঙ্গলদায়কঃ ।
তত্রস্থা লাকিনী-নাম্নী দেবী পরমধার্মিকা ॥ ১১২
তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী করোতি মণিপূরকে ।
তস্মা পাতালসিদ্ধিঃ স্মারিত্তরন্তরসুখাবহা ॥ ১১৩
ঈঙ্গিতঞ্চ ভবেল্লোকে দুঃখরোগবিনাশনম্ ।
পরকায়প্রবেশোহপি কালবঞ্চনমেব চ ॥ ১১৪

তাঁহার শরীরে (নির্ঝিয়ে) বায়ু সঞ্চারিত হয় এবং রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই । সহস্রার হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে, এই যোগীর দেহে সেই সুধাশ্রুতি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে । ১১০

নাভিদেবে মণিপূর নামে তৃতীয় পদ্ম অবস্থিত আছে । উহা দশ-দলবিশিষ্ট এবং কাঞ্চনকান্তি ; উহার দশ দলে ড হইতে ফ পর্য্যন্ত (ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ) দশটি বর্ণ বিচ্যুত আছে । ১১১ । এই পদ্মে সর্বমঙ্গলপ্রদ রুদ্র-নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও লাকিনী-নাম্নী পরমধর্মশীলা শক্তিদেবী অধিষ্ঠান করিতেছেন । ১১২ । যে যোগী সর্বদা মণিপূরপদ্মে ঐ সকলের ধ্যান করেন, তাঁহার নিরন্তর সুখদায়িনী পাতালসিদ্ধি হইয়া থাকে (তিনি নির্ভয়ে পাতালপুরেও গমন করিতে পারেন) । ১১৩ । ইহলোকে তিনি অভীষ্ট প্রাপ্ত হন, তাঁহার দুঃখ ও রোগ বিনাশ পায় । সুত্বকেও তিনি বঞ্চনা করিতে পারেন এবং তাঁহার পরশরীরে প্রবে-

জাম্বুনদাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ ।
ওষধিদর্শনঞ্চাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ ॥ ১১৫

অনাহতচক্র ও তদ্ব্যানফল ।

হৃদয়েহনান্নতং নাম চতুর্থং পঞ্চজং ভবেৎ ।
কাদিঠান্তার্গসংস্থানং দ্বাদশচ্ছদশোভিতম্ ।
অতিশোণং বায়ুবীজং প্রসাদস্থানমীরিতম্ ॥ ১১৬
পদ্মস্থং তৎপরং তেজো বাণলিঙ্গং প্রকীর্তিতম্ ।
তশ্চ স্মরণমাত্রেন দৃষ্টাদৃষ্টফলং লভেৎ ॥ ১১৭
সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাস্তে কাকিনী যত্র দেবতা ॥ ১১৮
অগ্নিন্ সততং ধ্যানং বৈ হৃৎপাথোজে করোতি যঃ ।
ক্ষুভ্যন্তে তশ্চ কান্তা বৈ কামার্তা দিব্যযোষিতঃ ॥ ১১৯

শের শক্তি জন্মে । ১১৪ । তিনি সুবর্ণাদি প্রস্তুত করিতে সমর্থ হন, সিদ্ধগণের দর্শন লাভ করেন, ধরাতলে যে সমস্ত ওষধি ও ভূগর্ভে যে সকল নিধি প্রোথিত আছে, তৎসমস্তও তাঁহার নেত্রগোচর হয় । ১১৫

হৃদয়প্রদেশে অনাহত নামে চতুর্থ পদ্ম অবস্থিতি করিতেছে । উহা দ্বাদশদলে সুশোভিত ও অতীব রক্তবর্ণ । ঐ দ্বাদশটি দলে ক 'হইতে ঠ পর্য্যন্ত (ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ) দ্বাদশটি বর্ণ বিহীন আছে । এই পদ্মে বায়ুবীজ (যং) অধিষ্ঠিত রহিয়াছে এবং এই পদ্ম প্রসন্নতার স্থল বলিয়া কীর্তিত । ১১৬ । এই পদ্মের অভ্যন্তরে পরম-তেজোময় বাণলিঙ্গ অধিষ্ঠান করিতেছেন ; তাঁহাকে স্মরণ করিবামাত্র দৃষ্টাদৃষ্ট সমস্ত ফললাভ করা যায় । ১১৭ । পিনাকী নামক সিদ্ধ লিঙ্গ ও কাকিনীনামী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করেন । ১১৮ । যে ব্যক্তি এই হৃদয়পদ্মে সতত ঐরূপ ধ্যান করেন, দিব্যরমণীগণ তাঁহার জন্ত কামার্ত

জ্ঞানখাপ্রতিমং তস্য ত্রিকালবিষয়ং ভবেৎ ।
 দূরশ্রুতিদূরদৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া খগতাং ব্রজেৎ ॥ ১২০
 সিদ্ধানাং দর্শনখাপি যোগিনীদর্শনং তথা ।
 ভবেৎ খেচরসিদ্ধিশ্চ খেচরাণাং জয়ন্তথা ॥ ১২১
 যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কম্ ।
 খেচরী-ভুচরী-সিদ্ধির্ভবেত্তস্য ন সংশয়ঃ ॥ ১২২
 এতদ্ব্যানস্য মাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে ।
 ব্রহ্মাত্মাঃ সকলা দেবা গোপয়ন্তি পরস্মিদম্ ॥ ১২৩

বিশুদ্ধচক্র ও তদ্ব্যানফল ।

কণ্ঠস্থানস্থিতং পদ্মং বিশুদ্ধং নাম পঞ্চজম্ ।
 ধূত্রবর্ণং স্বরোপেতং ষোড়শচ্ছদশোভিতম্ ॥ ১২৪

ও ক্ষুদ্রচক্র হইয়া থাকেন । ১২০ । সেই যোগী ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্ত-
 মান ত্রিকালীন অপ্রতিম জ্ঞান প্রাপ্ত হন, তাঁহার দূরশ্রুতি ও দূর-
 দৃষ্টিশক্তি জন্মে এবং তিনি স্বেচ্ছাবশে শূন্যমার্গে গমনাগমন করিতে
 সমর্থ হন । ১২১ । তাঁহার সিদ্ধ ও যোগিনী-দর্শনলাভ হয়, খেচরসিদ্ধি
 হয় এবং তিনি খেচরদিগকে জয় করিতে পারেন । ১২২ । যে যোগী
 প্রত্যহ এই পরমশ্রেষ্ঠ দ্বিতীয় লিঙ্গ বাণাখ্যের ধ্যান করেন, তাঁহার
 খেচরীসিদ্ধি ও ভুচরীসিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই । ১২৩ । এই ধ্যানের
 মাহাত্ম্য বর্ণন করিবার সামর্থ্য নাই । ব্রহ্মাদি সকল দেবতাই ইহা
 গোপনে রাখিয়া থাকেন । ১২৪

কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধ নামক পঞ্চম পদ্ম অবস্থিত আছে । উহা ধূত্রবর্ণ ও
 ষোলটি দলবিশিষ্ট । ঐ ষোলটি দলে ষোলটি স্বরবর্ণ (অ আ ই ঈ
 উ ঊ ঋ ঌ ড ঢ ণ ত থ দ দধ ঙ ঞ ণ ণ্ম ণ্ণ ণ্ণ্ম ণ্ণ্ণ) সূশোভিত আছে । ১২৪ ।

ছগলাণ্ডোহস্তি সিদ্ধোহত্র শাকিনী চাধিদেবতা ॥ ১২৫
 ধ্যানং কৰোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বর-পণ্ডিতঃ ।
 কিং তস্মা যোগিনোহহত্র বিশুদ্ধাখ্যে সরোরুহে ।
 চতুর্বেদা বিভাসন্তে সরহস্তা নিধেয়িব ॥ ১২৬
 রহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ ।
 তদা সমস্তং ত্রৈলোক্যং কম্পতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১২৭
 ইহ স্থানে মনো যস্মা দৈবাদ্ভ্যাতি লয়ং যদা ।
 তদা বাহ্যং পরিত্যজ্য আস্তরে রমতে ক্রবম্ ॥ ১২৮
 তস্মা ন ক্ষতিমায়াতি স্বশরীরস্য শক্তিতঃ ।
 সংবৎসরসহস্রেহপি বজ্রাতিকঠিনস্য বৈ ॥ ১২৯
 যদা ত্যজতি তদ্যানং যোগীন্দ্রোহবনিমণ্ডলে ।
 তদা বর্ষসহস্রাণি তৎক্ষণং মন্যতে কৃতী ॥ ১৩০

ছগলাণ্ড-নামা সিদ্ধলিঙ্গ ও শাকিনী-নাম্নী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করেন । ১২৫ । যে যোগীশ্বরশ্রেষ্ঠ নিত্য এই বিশুদ্ধাখ্য পদ্মে ঐরূপে ধ্যান করেন, সরহস্ত বেদচতুষ্টয় রত্নাকরস্বরূপ সেই যোগীর হৃদয়ে বিভাসিত হয় । ১২৬ । তাদৃশ যোগী নির্জনে থাকিয়া যখন ক্রোধের বশীভূত হন, তখন নিম্নলিখিত ত্রিভুবন কম্পিত হইতে থাকে সন্দেহ নাই । ১২৭ । এই পদ্মে দৈবাৎ যাহার চিত্ত বিশুদ্ধ হয়, তিনি বহিঃস্থিত সমস্ত বস্তু পরিত্যাগ করিয়া আস্তরে পরমানন্দলাভ করেন সন্দেহ নাই । ১২৮ । সহস্রবর্ষেও সেই যোগীর নিজদেহের শক্তিক্রয় হয় না, বরং দেহ বজ্রের আয় কঠিন হয় । ১২৯ । যোগী ধরাতলে এই পদ্মের ধ্যানে নিমগ্ন থাকিয়া যখন ধ্যানভঙ্গ করেন, সহস্রবর্ষ অতীত হইলেও সেই কৃতী যোগীর নিকট তাহা ক্ষণকাল বলিয়া প্রতীত হইয়া থাকে । ১৩০

আজ্ঞাচক্র ও তক্তানাকুল এবং ইড়া-পিত্তলা-সুষ্মা-বিবরণ ।

আজ্ঞাপদ্মং ক্রবোর্ধ্বাং হক্ষোপেতং দ্বিপত্রকম্ ।

শুক্লাভং তম্বাহাকালঃ সিদ্ধো দেব্যত্র হাকিনী ॥ ১৩১

শরচ্চন্দ্রনিভং তত্রাক্ষরবীজং বিজ্জুস্তিতম্ ।

পুমান্ পরমহংসোহয়ং যজ্জাত্ভা নাবসীদতি ॥ ১৩২

এতদেব পরং তেজঃ সর্বতল্লেষু গোপিতম্ ।

চিন্তয়িত্বা পরাং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩৩

তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কং ।

ধ্যানমাত্রাণ যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ক্রবম্ ॥ ১৩৪

ক্রয়ুগলের মধ্যে আজ্ঞানামক পদ্ম অবস্থিত । ইহা দ্বিদলবিশিষ্ট ও শুক্লবর্ণ । ইহার দুইটি দলে ‘হ’ ও ‘ক্ষ’ এই বর্ণদ্বয় বিচলিত আছে । মহাকাল-নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও হাকিনীনামী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করিতেছেন । ১৩১ । এই পদ্মে শরচ্চন্দ্রসন্নিভ অক্ষর বীজ (ওঁ) বিরাজিত আছে । এই পদ্মের বিষয় অবগত হইলে পরমহংস যোগীকে আর অবসন্ন হইতে হয় না । ১৩২ । এই অক্ষর বীজ পরম তেজোবিশিষ্ট ; ষাণ্ডীয়ায় তন্ত্রেই ইহা গোপনীয় বলিয়া কীর্তিত । ইহার ধ্যান করিলে পরম সিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই । ১৩৩ । যে সময় তিনটি লিঙ্গের কার্য্য তুরীয়ধামে পর্য্যবসিত হয়, সেই সময়ে আমি মুক্ত প্রদান করিয়া থাকি । * এই পদ্মের ধ্যানমাত্র যোগিরাজ আমার সমকক্ষ হইতে পারেন সন্দেহ নাই । ১৩৪

* যে সময় তিনটি.....করিয়া থাকি ।—ইহার স্থূলকর্ষ এই যে, সুষ্মা নাড়ীতে তিনটি গ্রন্থি আছে ;—ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি, রুদ্রগ্রন্থি । তিনটি গ্রন্থিই দুর্ভেদ্য । কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহস্রারে লইয়া যাইতে হইলে এই তিনটি গ্রন্থি ক্রমে ক্রমে ভেদ করিতে হয় । ব্রহ্মগ্রন্থি মণিপূরে অবস্থিত । মূলাধারস্থ স্বয়ম্ভু লিঙ্গকে ধ্যান করিতে করিতে তবে ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ করা যায় । তৎপরে স্নানাহতচক্রস্থ বিষ্ণুগ্রন্থি ভেদ

ইড়া হি পিঙ্গলা খ্যাতা বরণাসীতি হোচ্যতে ।
 বারণসী তয়োর্ন্বধ্যে বিশ্বনাথোহত্র ভাষিতঃ ॥ ১৩৫
 এতৎক্ষেত্রস্থ মাহাত্ম্যম্বিভিত্ত্বদর্শিতঃ ।
 শাস্ত্রেষু বহুধা প্রোক্তং পরং তত্ত্বং সুভাষিতম্ ॥ ১৩৬
 সুমুগ্ধা মেরুগা যাতা ব্রহ্মরন্ধ্রং যতোহস্তি বৈ ।
 ততশ্চৈষা পরাবৃত্ত্যা তদাজ্ঞাপদ্বদক্ষিণে ।
 বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেতি পরিগীয়তে ॥ ১৩৭
 ব্রহ্মরন্ধ্রে হি যৎ পদ্মং সহস্রারং ব্যবস্থিতম্ ।
 তত্র কন্দে হি যা যোনিস্তৃশ্রাং চন্দ্রো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৩৮

ইড়া নাড়ীকে বরণা ও পিঙ্গলাকে অঙ্গী নদী বলে । এই উভয়ের মধ্যে বারণসীধাম ও বিশ্বনাথ শিব বিরাজ করিতেছেন । ১৩৫ । তত্ত্বদর্শী ঋষিগণ এই ক্ষেত্রের মাহাত্ম্য নানাশাস্ত্রে নানারূপে কীর্তন করিয়াছেন ; ইহার পরম তত্ত্বও সম্যক্ কথিত হইয়াছে । ১৩৬ । সুমুগ্ধা নাড়ী মেরুদণ্ডযোগে ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়াছে । ইড়া নাড়ী এই সুমুগ্ধা হইতে (উত্তরদিকে) প্রত্যাবৃত্ত হইয়া আজ্ঞাচক্রের দক্ষিণ দিয়া বামনাসারন্ধ্রে গমন করিয়াছে । এই কারণেই ইহাকে উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলা যায় । ১৩৭ । ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদলকমল বিद्यমান, তাহার অধোভাগে দ্বাদশার-পদ্মের কন্দস্থ যোনিমণ্ডলে চন্দ্রমাও বিরাজ করিতে-

করিতে হয় ॥ অনাহতচক্রস্থ বাণলিঙ্গকে ধ্যান করিতে করিতে তবে ঐ বিষ্ণুগ্রন্থিকে ভেদ করা যায় । তৎপরে জন্মধ্যে হৃদয়স্থ ক্রতুগ্রন্থি ভেদ করিবে । ঐ চক্রস্থ ইতরলিঙ্গের ধ্যান করিতে করিতে তবে ঐ ক্রতুগ্রন্থি ভেদ করিতে সমর্থ হইতে পারে । এই তিনটি গ্রন্থিভেদ হইলে কুণ্ডলিনীকে অনায়াসে সহস্রারে উপনীত করা যায় । এই সহস্রার তুরীয়স্থান, গুরুস্থান, বৈকুণ্ঠধাম, কৈলাসধাম, পরমব্যোম, শক্তিস্থান, প্রকৃতিপুরুষস্থান, আনন্দধাম, পরমপদ, নিত্যধাম, বিষ্ণুর পরমধাম প্রভৃতি নানা নামে অভিহিত ।

ত্রিকোণাকারতন্তুস্তাঃ সুধা ক্ষরতি সন্ততম্ ।
 ইড়ায়ামমৃতং তত্র সমং শ্রবতি চন্দ্রমাঃ ॥ ১৩৯
 অমৃতং বহতে ধারা ধারারূপং নিরন্তরম্ ।
 বামনাসাপুটং যাতি গজেতু্যক্তা হি যোগিভিঃ ॥ ১৪০
 আজ্ঞাপঙ্কজদক্ষাংশাদবামনাসাপুটং গতা ।
 উদগ্ৰবহেতি তত্রৈড়া বরণা সমুদাহত৷ ॥ ১৪১
 ততো দ্বয়মিহ স্থানে বারাগস্তাস্ত চিন্তয়েৎ ॥ ১৪২
 তদাকারা পিঙ্গলাপি তদাজ্ঞাকমলাস্তরে ।
 দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তান্মাভিরসীতি বৈ ॥ ১৪৩
 মূলধারে হি যৎ পদ্মং চতুষ্পত্রং ব্যবস্থিতম্ ।
 তত্র মধ্যে হি যা যোনিস্তন্তুয়াং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৪

ছেন । ১৩৮ । এই যোনিমণ্ডল হইতে নিরন্তর সুধা ক্ষরিত হইতেছে ;
 এই সুধাধারা ত্রিকোণাকৃতি । চন্দ্রমা সর্বদাই ইড়া নাড়ীতে সুধাবর্ষণ
 করিতেছেন । ১৩৯ । এই জগুই ইড়া নাড়ীতে সর্বদা সুধাধারা প্রবাহিত
 হইতেছে । (উত্তরমুখে বিভূতপদ্মের দক্ষিণ দিয়া) এই সুধাশ্রাবিনী ইড়া
 বামনাসায় গমন করিয়াছে । যোগিগণ কর্তৃক এই ইড়া নাড়ীই গঙ্গা
 বলিয়া পরিকীৰ্ত্তিত । ১৪০ । এই উদগ্ৰবাহিনী ইড়াই আজ্ঞাচক্রের দক্ষিণ-
 দিক্ পরিবেষ্টন করিয়া বামনাসায় গমন পূর্বক পুনরায় বরণা নামে
 কীৰ্ত্তিত হইয়াছে । ১৪১ । এই জগুই এই আজ্ঞাপদ্মে বারাগসীতীর্থে ইড়া
 ও পিঙ্গলা নাড়ীকে বরণা ও অসীরূপে ধ্যান করিতে হয় । ১৪২ । আজ্ঞা-
 পদ্মের মধ্যে পিঙ্গলা নাড়ীও ঐরূপ প্রণালীতে বামদিক্ দিয়া দক্ষিণ-
 নাসায় গমন করিয়াছে । এই পিঙ্গলাই অসী নামে নির্দিষ্ট । ১৪৩ ।
 চতুর্দলবিশিষ্ট মূলধারস্থ যোনিমণ্ডলে হৃদয় অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন । ১৪৪ ।

তৎসূর্য্যমণ্ডলাকারং বিষং ক্ষরতি সন্ততম ।
 পিঙ্গলায়াং বিষং যত্র সমং যাত্যতিতাপনম্ ॥ ১৪৫
 বিষং তত্র বহন্তি যা ধারারূপং নিরন্তরম্ ।
 দক্ষনাসাপুটং যাতি কল্মিভেয়স্তু পূর্ব্ববৎ ॥ ১৪৬
 আজ্ঞাপঙ্কজবামাংশাদক্ষনাসাপুটং গতা ।
 উদগ্ৰবহা পিঙ্গলাপি পুরাসীতি প্রকীৰ্ত্তিতা ॥ ১৪৭
 আজ্ঞাপদ্মমিদং প্রোক্তমত্র প্রোক্তো মহেশ্বরঃ ॥ ১৪৮
 পীঠদ্বয়ং ততশ্চোৰ্দ্ধ্বং নিরুক্তং যোগচিস্তকৈঃ ।
 তদ্বিন্দুনা দশজ্ঞাখ্যো ভালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৯
 যঃ করোতি সদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্মস্য গোপিতম্ ।
 পূর্ব্বজন্মকৃতং কৰ্ম্ম স্মৃতং স্মাদবিরোধতঃ ॥ ১৫০

এই সূর্য্যমণ্ডল হইতে সন্তত সলিলময় বিষস্রাব হইতেছে । এই বিষ
 ষার-পর-নাই তাপপ্রদ । সেই বিষ সর্ব্বতোভাবে আসিয়া পিঙ্গলাতে
 মিশ্রিত হইতেছে । ১৪৫ । এই সন্তত বিষধারাবাহিনী পিঙ্গলা পূর্ব্ব-
 নির্দিষ্ট প্রণালীতে (ইড়ানাড়ীবৎ) দক্ষিণ-নাসিকায় উপস্থিত হই-
 য়াছে । ১৪৬ । উত্তরবাহিনী পিঙ্গলাও আজ্ঞাপদ্মের বামভাগ দিয়া দক্ষিণ-
 নাসিকাপুটে গমন করিয়াছে । এই জন্ত পূর্বে এই নাড়ীকে অসী
 বলিয়া কীৰ্ত্তিত হইয়াছে । ১৪৭ । এই পদ্মে (মহাকুলাধ্য) মহেশ্বর
 অধিষ্ঠিত আছেন । আজ্ঞাপদ্মের বিষয় এই কথিত হইল । ১৪৮ ।
 যোগিগণ বলেন, ইহার উর্দ্ধভাগে তিনটি পীঠ আছে ;—বিন্দুপীঠ,
 নাদপীঠ ও শক্তিপীঠ । ললাটস্থ পদ্মে এই তিনটি পীঠ অবস্থিত । ১৪৯ ।
 যে ব্যক্তি সর্ব্বদা গুপ্তভাবে এই আজ্ঞাপদ্মের ধ্যান করেন, তিনি অবি-
 রোধে পূর্ব্বজন্মকৃত কৰ্ম্ম বিনষ্ট করিতে পারেন অর্থাৎ পূর্ব্বকৃত কৰ্ম্ম
 নষ্ট করিতে কোন বিষয় জন্মে না । ১৫০

ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুর্য্যান্নিরন্তরম্ ।
 তদা করোতি প্রতিমা প্রতিজন্ম নর্থবৎ ॥ ১৫১
 যক্ষরাক্ষসগন্ধর্ব্বা অঙ্গরোগণকিন্নরাঃ ।
 সেবন্তে চরণৌ তস্য সর্ব্বে তস্য বশানুগাঃ ॥ ১৫২
 করোতি রসনাং যোগী প্রবিষ্টাং বিপরীতগাম্ ।
 লম্বিকোর্দ্ধেষু গর্ভেষু কুহা ধ্যানং ভয়াপহম্ ॥ ১৫৩
 অগ্নিন্ স্থানে মনো যস্য ঋণার্দ্ধং বর্ত্ততেহচলম্ ।
 তস্য সর্ব্বাণি পাপানি সংক্ষয়ং যাস্তি তৎক্ষণাৎ ॥ ১৫৪
 যানি যানীহ প্রোক্তানি পঞ্চপদ্যে ফলানি বৈ ।
 তানি সর্ব্বাণি স্মৃতরামেতজ্জ্ঞানান্দুবন্তি হি ॥ ১৫৫
 যঃ করোতি সদাভ্যাসমাজ্ঞাপদ্যে বিচক্ষণঃ ।
 বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে ॥ ১৫৬

যোগী যখন এই স্থানে অবস্থান পূর্ব্বক (চিত্তনিবেশ করিয়া) সতত
 ধ্যান করেন, তখন তাঁহার পক্ষে উপমাবিষয়ক বাক্য নিষ্ফল হয় (এরূপ
 অদ্ভুত ভাব উপস্থিত হয় যে, দৃষ্টান্তপ্রদর্শনের জন্য আর দ্বিতীয় বস্তুর
 অস্তিত্ব দৃষ্ট হয় না) । ১৫১ । যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধর্ব্ব, অঙ্গরা, কিন্নর,
 সকলেই বশীভূত থাকিয়া সেই যোগীর চরণসেবা করিয়া থাকে । ১৫২

যিনি জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী করিয়া লম্বিকার উর্দ্ধভাগস্থ বিবরে
 প্রবিষ্ট করাইয়া জিহ্বা স্থিরভাবে স্থাপন পূর্ব্বক ধ্যাননিমগ্ন হন, তাঁহার
 জন্ম-মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হয় । ১৫৩ । ঋণার্দ্ধকালও এই স্থানে ধাঁহার
 চিত্ত অচলভাবে অবস্থিত থাকে, তাঁহার সমস্ত পাপ তৎক্ষণাৎ বিনষ্ট
 হয় । ১৫৪ । (মূলাধারাদি) পঞ্চপদ্যে যে যে ফল কথিত হইল, এই
 সকল পদ্যের জ্ঞান ভঙ্গিলে তৎসমস্ত ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় । ১৫৫ । যে
 বিচক্ষণ ব্যক্তি আজ্ঞাপদ্যে সর্ব্বদা ধ্যান অভ্যাস করেন, তিনি

প্রাণপ্রয়াণসময়ে তৎ পদ্মং যঃ স্মরন্ সুধীঃ ।
 ত্যজেৎ প্রাণান্ স ধৰ্ম্মাত্মা পরমাত্মনি লীয়তে ॥ ১৫৭
 তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রৎ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ ।
 পাপকৰ্ম্মাণি কুৰ্ব্বাণো ন হি মজ্জতি কিঞ্চিৎ ॥ ১৫৮
 যোগী হৃদ্বিনির্মুক্তঃ স্বীয়য়া প্রভয়া স্বয়ম্ ॥ ১৫৯
 দ্বিদলধ্যানমাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে ।
 ব্রহ্মাদিদেবতাস্শৈব কিঞ্চিদ্বিত্তো বিদন্তি হি ॥ ১৬০

সহস্রার-বর্ণন এবং ধ্যানাদি ও রাজযোগ ।

সুশ্রুয়া নাড়ী, কুণ্ডলিনী শক্তি ও ব্রহ্মরক্ষাদি ।

অত উৰ্দ্ধং তানুমূলে সহস্রারং সুশোভনম্ ।
 অস্তি যত্র সুসুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ॥ ১৬১
 তানুমূলে সুসুম্না সা অধোবক্তা প্রবর্ততে ।
 মূলান্ধারণযোগ্যন্তা সৰ্ব্বনাড়ীসমাশ্রিতা ।
 তা বীজভূতাস্তত্ত্বস্ত ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িকাঃ ॥ ১৬২

যাবতীয় বাসনাজনিত মহাবন্ধন ত্যাগ করিয়া আনন্দলাভ করেন । ১৫৬।
 যে বিচক্ষণ ব্যক্তি প্রাণত্যাগকালে ঐ পদ্ম স্মরণ পূর্বক প্রাণ বিসর্জন
 করেন, সেই ধৰ্ম্মাত্মা পরমাত্মায় লয় প্রাপ্ত হন । ১৫৭। অবস্থিতি
 পূর্বক, গমন করিতে করিতে, নিদ্রাকালে বা জাগ্রদবস্থায় যে কোন
 সময়ে যে ব্যক্তি এই পদ্মের ধ্যান করেন, পাপকৰ্ম্মে রত হইলেও তিনি
 পাপে লিপ্ত হন না । ১৫৮। যোগী স্বয়ং স্বীয় প্রভাঙ্গায় বন্ধন-বিমুক্ত
 হন । ১৫৯। দ্বিদলপদ্মধ্যানের মাহাত্ম্য বর্ণন করিতে কেহই সমর্থ নহেন ।
 ব্রহ্মাদি দেবগণ আমার নিকটে কিঞ্চিৎ জ্ঞাত হইয়াছেন । ১৬০

ইহার উৰ্দ্ধে তানুমূলে সুশোভন সহস্রারপদ্ম বিরাজিত আছে ।
 এই স্থানে সরস্বতী সুসুম্নামূল অবস্থিত । ১৬১। এই স্থান হইতে অধো-

* তালুস্থানে চ যৎ পদ্মং সহস্রারং পুরোদিতম্ ।
 তৎকন্দে যোনিরেকান্তি পশ্চিমাভিমুখী মতা ॥ ১৬৩
 তস্তা মধ্য সুসুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ।
 ব্রহ্মরক্ষুং তদেবোক্তমামূলধারপঙ্কজম্ ॥ ১৬৪
 তদ্রক্ষ্যে তু তচ্ছক্তিঃ সুসুম্নাকুণ্ডলী সদা ।
 সুসুম্নায়াং সদা শক্তিশ্চিত্রা স্তান্মম বল্লভে ।
 তস্তাং মম মতে কার্য্য ব্রহ্মরক্ষাদিকল্পনা ॥ ১৬৫
 যস্য স্মরণমাত্রেন ব্রহ্মজ্ঞত্বং প্রজায়তে ।
 পাপপঙ্কয়শ্চ ভবতি ন ভুয়ঃ পুরুষো ভবেৎ ॥ ১৬৬
 প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে যস্য নিবেশয়েৎ ।
 তেনাত্র ন বহত্যেব দেহচারী সমীরণঃ ॥ ১৬৭

মুখী হইয়া সুসুম্না নাড়ী গমন করিয়াছে ; মূলধারপদ্মস্থ যোনিমণ্ডল
 ইহার শেষ সীমা । এই সুসুম্নাই (দেহমধ্যস্থ) সঁমস্ত নাড়ীর
 আশ্রয়স্থল । নাড়ীপুঞ্জ তত্ত্বজ্ঞানের বীজভূত ও ব্রহ্মমার্গপ্রদ । ১৬২ ।
 ইতিপূর্বে তালুপ্রদেশে অবস্থিত যে সহস্রারপদ্মের কথা বলা হইল,
 তাহার কন্দস্থলে পশ্চিমাভিমুখী একটি যোনিমণ্ডল আছে । ১৬৩ । সেই
 যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরে ব্রহ্মবিবর-সম্বিত সুসুম্নামূল বিস্তারমান । এই স্থান
 হইতে মূলধার পর্য্যন্ত বিলম্বিত সুসুম্নাবিবরকেই ব্রহ্মরক্ষু কহে । ১ ৪

হে প্রিয়তমে ! সুসুম্না নাড়ীর মধ্যভাগে সুসুম্না-বিবরের চারিদিকে
 চিত্রানায়ী শক্তি অধিষ্ঠিত । ইনি সুসুম্নাকুণ্ডলী নামেও অভিহিত হন ।
 এই চিত্রাশক্তির মধ্যেই ব্রহ্মরক্ষু ও চক্রসকল কল্পনা করিতে হয় । ১৬৫ ।
 এই ব্রহ্মরক্ষু স্মরণমাত্র ব্রহ্মবিৎ হইতে পারে, পাপরাশি বিধ্বস্ত হয়
 এবং আর পুনরায় জন্মধারণ করিতে হয় না । ১৬৬

চঞ্চল পাদাঙ্গুষ্ঠ আপনার মুখমধ্যে প্রবেশিত করিয়া অবস্থিতি

তেন সংসারচক্রেহস্মিন্ ভ্রমতীত্যেব সৰ্বদা ।
 তদর্থং বৈ প্রবর্ত্তন্তে যোগিনঃ প্রাণধারণে ॥ ১৬৮
 তত এবাখিলা নাড়ী নিরুদ্ধা চাষ্টবেষ্টনম্ ।
 ইয়ং কুণ্ডলিনী শক্তী রক্তং ত্যজতি নান্যথা ॥ ১৬৯
 যদা পূর্ণাস্থ সৰ্ব্বাস্থ সংনিরুদ্ধোহনিলস্তদা ।
 বন্ধত্যাগে কুণ্ডলিত্যা মুখং রক্তাদ্বেহিৰ্ভবেৎ ॥ ১৭০
 সুষুম্নায়াং সর্দৈবায়ং বহেৎ প্রাণঃ সমীরণঃ ॥ ১৭১
 মূলপদ্মস্থিতা যোনিৰ্ঝামদক্ষিণকোণতঃ ।
 ইড়াপিঙ্গয়োৰ্মধ্যে সুষুম্না যোনিমধ্যগা ॥ ১৭২
 ব্রহ্মরক্তস্ত তত্রৈব সুষুম্নাধারমণ্ডলে ।
 যো জানাতি স মুক্তঃ স্ত্রাৎ কৰ্ম্মবন্ধাদ্বিচক্ষণঃ ॥ ১৭৩

করিতে পারিলে শরীরস্থ বায়ু আর প্রবাহিত হয় না (স্থিরীভাব ধারণ করে) । ১৬৭ । শরীরস্থ বায়ু সৰ্বদা প্রবাহিত হইতেছে বলিয়াই জীব সৰ্বদা সংসারচক্রে ভ্রমণ করে । এই হেতু যোগিগণ প্রাণধারণে (বায়ুনিরোধে) প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন । ১৬৮ । কুণ্ডলিনী অষ্টধা বক্রীভূত হইয়া অষ্টবেষ্টনে সুষুম্নার সকল অংশ বেষ্টন করিয়া ব্রহ্মবিবরণোপ সহকারে অধিষ্ঠিত আছেন । যোগিগণ যখন বায়ু নিরোধ করেন, তখন এই কুণ্ডলিনী ব্রহ্মমার্গ পরিত্যাগ করেন সন্দেহ নাই । ১৬৯ । নাড়ীপুঞ্জ নিরুদ্ধ-বায়ু দ্বারা পরিপূর্ণ হইলে বন্ধনত্যাগ হেতু কুণ্ডলিনীমুখ ব্রহ্মবিবর হইতে বহির্ভাগে আগমন করে । ১৭০ । তৎকালে কেবল সুষুম্না নাড়ীতেই প্রাণবায়ু সঞ্চরণ করে । ১৭১

মূলাধার-কমলের মধ্যস্থ যোনিমণ্ডলের বাম ও দক্ষিণদিকস্থ ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিস্তৃমান । ১৭২ । ঐ স্থানে সুষুম্নার মধ্যভাগেই ব্রহ্মরক্ত অবস্থিত আছে । যে বিচক্ষণ ব্যক্তি ইহা জানিতে

ব্রহ্মরক্ষমুখে তাসাং সঙ্গমং শ্রাদসংশয়ম্ ।
 যস্মিন্ স্নাতে স্নাতকানাং মুক্তিঃ শ্রাদবিরোধতঃ ॥ ১৭৪
 গঙ্গাযমুনয়োর্মধ্যে বহত্যেবা সরস্বতী ।
 তাসান্তু সঙ্গমে স্নাত্বা ধন্যো যাতি পরাং গতিম্ ॥ ১৭৫
 ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিঙ্গলা চার্কপুত্রিকা ।
 মধ্যা সরস্বতী প্রোক্তা তাসাং সঙ্গোহতিদুর্লভঃ ॥ ১৭৬
 সিতাসিতে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ ।
 সৰ্বপাপবিনির্মুক্তো যাতি ব্রহ্ম সনাতনম্ ॥ ১৭৭
 ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকৰ্ম সমাচরেৎ ।
 তারয়িত্বা পিতৃন সৰ্বান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৭৮

পারেন, তিনি কৰ্মবন্ধন হইতে বিমুক্ত হন। ১৭৩। ব্রহ্মরক্ষমূলে
 ঐ নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থল সন্দেহ নাই। ঐ স্থানে স্নান করিলে
 স্নাতকগণের অবিরোধে মুক্তিলাভ হয়। ১৭৪। * গঙ্গা ও যমুনার
 মধ্যে সরস্বতী প্রবাহিত হইতেছে। ইহাদের সঙ্গমে স্নান করিলে
 ধন্য হইয়া পরমা গতি লাভ করিতে পারা যায়। ১৭৫। * পূর্বেই
 বলা হইয়াছে, ইড়া গঙ্গা, পিঙ্গলা সূর্য্যানন্দিনী যমুনা ও মধ্যস্থ নাড়ী
 (সুষুমা) সরস্বতী নামে অভিহিত। ইহাদের সঙ্গম অতি দুর্লভ। ১৭৬।
 এই সিতাসিতসঙ্গমে (গঙ্গা-যমুনা-সঙ্গমস্থলে) যে ব্যক্তি মনে মনে
 স্নান করেন, তিনি সৰ্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া সনাতন
 ব্রহ্মকে প্রাপ্ত হন। ১৭৭। এই ত্রিবেণী-সঙ্গমে যে ব্যক্তি পিতৃকৰ্মের

* মূলধারস্থিত ব্রহ্মদ্বারে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা এই তিনটি নাড়ী মিলিত
 হইয়াছে; ইহাকেই গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতীর মিলনস্থান বলে। ইহাই মুক্ত-
 ত্রিবেণী নামে অভিহিত। এই তিনটি ধারা আঙ্গাপন্ন হইতে পৃথক্ হইয়া আসিয়াছে,
 এই জন্য ইহার নাম মুক্তত্রিবেণী।

নিত্যনৈমিত্তিকং কাম্যং প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ ।
 মনসা চিন্তয়িত্বা তু সোহক্ষয়ং ফলমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৭৯
 সৰুদ্ধযঃ কুরুতে জ্ঞানং স্বর্গে সৌখ্যং ভূনক্তি সঃ ।
 দন্ধু । পাপানশেষান্ বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ম্ ॥ ১৮০
 অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সৰ্ব্বাবস্থাং গতোহপি বা ।
 জ্ঞানান্বেষণমাত্রাণ পুত্রো ভবতি জ্ঞানাত্মা ॥ ১৮১
 মৃত্যুকালে প্লুতং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে যদা ।
 বিচিন্ত্য যন্ত্যজেৎ প্রাণান্ স তদা মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮২
 নাতঃ পরতরং শুভং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ।
 গোপ্তব্যং তৎ প্রযত্নেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন ॥ ১৮৩

(তর্পণের) অনুষ্ঠান করেন, তিনি যাবতীয় পিতৃকুল উদ্ধার করিয়া
 (স্বয়ং) পরমা গতি প্রাপ্ত হন । ১৭৮ । যিনি মনে মনে ধ্যান সহকারে
 প্রত্যহ এই স্থানে নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্যকর্মের আচরণ করেন,
 তাঁহার অক্ষয় ফললাভ হয় । ১৭৯ । যে যোগী একবারমাত্র এই
 স্থানে জ্ঞান করেন, তিনি স্বর্গধামে (যাইয়া) সুখলাভ করেন এবং
 নিখিল পাপ ভস্মীভূত করিয়া স্বয়ং শুদ্ধমতি হন । ১৮০ । অপবিত্র
 হউক, পবিত্র হউক অথবা যে কোন প্রকার অবস্থাতেই থাকুক,
 এই স্থানে জ্ঞানমাত্র পবিত্র হইতে পারে, ইহার অন্তথা হয় না । ১৮১ ।
 যে ব্যক্তি মৃত্যুকালে আপনার দেহকে সর্বদা ত্রিবেণী-সলিলে সংপ্লুত
 বিবেচনা করিয়া প্রাণত্যাগ করেন, তিনি তৎক্ষণাৎ মুক্তি প্রাপ্ত
 হন । ১৮২ । ত্রিভুবনে ইহা অপেক্ষা পরমশুভ আর নাই; স্মরণ্য
 প্রযত্ন সকারে ইহা গোপনে রাখিবে; কদাচ কাহারও নিকট প্রকাশ
 করিবে না । ১৮৩ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রে মনো দত্ত্বা ক্ষণাৰ্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি ।
 সৰ্ব্বপাপবিনিৰ্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৮৪
 অগ্নিন্ লীনং মনো যন্ত স যোগী ময়ি লীয়তে ।
 অগ্নিমাদিগুণান্ ভুক্ত্বা স্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ ॥ ১৮৫
 এতদ্রন্ধ্রজ্ঞানমাত্রেণ মৰ্ত্যঃ,
 সংসারেহগ্নিন্ বল্লভো মে ভবেৎ সঃ ।
 পাপং জিত্বা মুক্তিমার্গাধিকারী,
 জ্ঞানং দত্ত্বা তারয়ত্যঙ্কুতং বৈ ॥ ১৮৬
 চতুর্নুখাদিত্রিদশৈরগম্যং যোগিবল্লভম্ ।
 প্রযত্নেন সূগোপ্যং তদব্রহ্মরন্ধ্রং ময়োদিতম্ ॥ ১৮৭
 সহস্রার-কমলের অঙ্কু চন্দ্রের সংস্থান ও ধ্যান ।
 পুরা ময়োক্তা যা যোনিঃ সহস্রারসরোরুহে ।
 তদধো বৰ্ভতে চন্দ্রস্তদ্যানং ক্রিয়তে বুধেঃ ॥ ১৮৮

যদি ক্ষণাৰ্দ্ধকালও ব্রহ্মরন্ধ্রে চিত্তনিবেশ সহকারে অবস্থিতি করিতে
 পারে, তাহা হইলে সৰ্ব্বপাপে পরিমুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হওয়া
 যায় । ১৮৪ । যাহার চিত্ত এই স্থানে বিলীন হয়, সেই যোগী আঁমাতে
 লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং সেই পুরুষশ্রেষ্ঠ নিজ ইচ্ছামত অগ্নিমাди
 ঐশ্বর্য্য ভোগ করে । ১৮৫ । এই ব্রহ্মরন্ধ্রের জ্ঞানলাভমাত্র মানব
 ইহ-সংসারে আমার প্রিয়পাত্র হয়, পাপসমূহ জয় করিয়া মুক্তিমার্গের
 অধিকারী হইয়া থাকে এবং অল্প ব্যক্তিকে অল্পত জ্ঞানদান করিয়া
 উদ্ধার করিতে সমর্থ হয় । ১৮৬ । এই যে আমি ব্রহ্মরন্ধ্রের বিষয়
 বলিলাম, ইহা ব্রহ্মাদি দেবগণেরও দুঃপ্রাপ্য ও যোগিগণের প্রিয় ;
 সূতরাং প্রযত্ন সহকারে ইহা গোপন রাখিবে । ১৮৭

পূর্বে আমি সহস্রদলকমলস্থ যে যোনিমণ্ডলের কথা বলিয়াছি,

যন্তু অরুণমাত্রাণ যোগীন্দ্রোহবনীমণ্ডলে ।
 পূজ্যে ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্মতো ভবেৎ ॥ ১৮৯
 শিরঃকপালবিবরে ধ্যায়ৈদুহুধুমহোদধিম্ ।
 তত্র স্থিত্বা সহস্রারে পদ্যে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১৯০
 শিরঃকপালবিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ।
 পীযুষভানুং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনম্ ॥ ১৯১

সহস্রদলপদ্মের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডলধ্যান ও কল ।

নিরন্তরং কৃতাত্যাসাজ্জিদিনে পশ্চতি ক্রবম্ ।
 দৃষ্টিমাত্রাণ পাপৌষং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১৯২
 অনাগতঞ্চ ক্ষুরতি চিন্তশুদ্ধির্ভবেৎ ধনু ।
 সত্ত্বঃ কুত্বাপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকম্ ॥ ১৯৩
 আনুকূল্যং গ্রহা যান্তি সর্বে নশ্বস্ত্যপত্রবাঃ ।
 উপসর্গাঃ শমং যান্তি যুদ্ধে জয়মবাপুমাৎ ॥ ১৯৪

তাহার অধোভাগে চন্দ্র বিজ্ঞমান আছেন । বৃধগণ সেই চন্দ্রের ধ্যান করিবেন । ১৮৮ । সেই চন্দ্রকে অরুণ করিবারাত্র যোগিরাজ ধরাতলে পূজনীয় হন এবং দেবগণ ও দ্বিজগণেরও প্রিয়পাত্র হইয়া থাকেন । ১৮৯

• মন্তকস্থ কপালকুহরে দুহু-সমুদ্রের ধ্যান করিবে । তথায় অবস্থিতি পূর্বক (চিন্তনিবেশ করিয়া) সহস্রার-পদ্যে চন্দ্রের চিন্তা করিতে হয় । ১৯০ । মন্তকস্থ কপাল-কুহরে বোড়শ-কলাসম্মিত অমৃতাত্ত্ব-সম্পন্ন, হংসাখ্য নিরঞ্জন চন্দ্রকে ভাবনা করিবে । ১৯১ । নিরন্তর অভ্যাস করিলে তিন দিনের মধ্যেই সেই নিরঞ্জনের দর্শনলাভ হয় সন্দেহ নাই । তাঁহাকে দর্শনমাত্র সাধক পাপরাশি ভষ্মীভূত করেন । ১৯২ । তখন অনাগত বিষয়ও ক্ষুণ্ণি প্রাপ্ত হয়, নিশ্চয়ই চিত্তবিশুদ্ধি জন্মে এবং পঞ্চবিধ মহাপাপ সত্ত্বঃ দহীভূত হইয়া যায় । ১৯৩ । গ্রহগণ তাহার

খেচরীভূচরীসিদ্ধিৰ্ভবেচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ ।

ধ্যানাদেব ভবেৎ সর্বং নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ১১৫

সততাস্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নাত্মথা ।

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্বদ্ব্যবম্ ॥ ১১৬

যোগশাস্ত্রঞ্চ পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১৭

সহস্রদলপদ্ম ও তঙ্ক্যানকল ।

অত উর্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রারং সরোরুহম্ ।

ব্রহ্মাণ্ডাখ্যস্ত দেহস্ত বাহ্যে তিষ্ঠতি মুক্তিদম্ ॥ ১১৮

কৈলাসো নাম তস্মৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি ।

নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বুদ্ধিবিবর্জিতঃ ॥ ১১৯

স্থানশাস্ত্র জ্ঞানমাত্রেন নৃণাং,

সংসারেহস্মিন্ সম্ভবো নৈব ভুয়ঃ ।

অনুকূল হন, যাবতীয় উপদ্রব বিনষ্ট হয়, উপসর্গ সকল শাস্তি প্রাপ্ত হয় এবং যুদ্ধে জয়লাভ হইয়া থাকে । ১১৪ । মন্তকস্থ চন্দ্র-দর্শনমাত্র খেচরী-সিদ্ধি ও ভূচরী-সিদ্ধি হয় ; ধ্যানমাত্রেই এই সকল ফললাভ করা যায়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচার করিবে না । ১১৫ । সর্বদা অভ্যাসযোগ দ্বারা সিদ্ধ হওয়া যায় ; অন্যথা নহে । আমি পুনঃ পুনঃ ত্রিসত্য করিয়া বলিতেছি, সেই সাধক আমার সদৃশ হইতে পারে, ইহা নিশ্চিত । ১১৬ । যোগশাস্ত্র যোগিগণের পক্ষে পরম সিদ্ধিপ্রদ । ১১৭

আজ্ঞাপদের উর্দ্ধভাগে দিব্যরূপ সহস্রারপদ্ম বিস্তৃমান । ব্রহ্মাণ্ড-রূপী দেহের বহির্ভাগে এই মুক্তিপ্রদ পদ্ম বিরাজিত । ১১৮ । এই পদ্মই কৈলাস নামে অভিহিত । এই স্থানে নকুল-নামে মহেশ্বর বিরাজ করিতেছেন । তিনি বিলাসী এবং ক্ষয় ও বুদ্ধিরহিত । ১১৯ ।

স্থানের জ্ঞানলাভমাত্র আর মানববর্গকে এই সংসারে পুনরায়

ভূতগ্রামং সম্ভূতভ্যাসযোগাৎ,
কৰ্ত্তুং হৰ্ত্তুং স্মাচ্চ শক্তিঃ সমগ্রা ॥ ২০০

স্থানে পরে হংসনিবাসভূতে,
কৈসাসনান্নীহ নিবিষ্টচেতাঃ ।

যোগী হতব্যাধিরধঃকৃতাদি-
রায়ুশ্চিরং জীবতি মৃত্যুমুক্তঃ ॥ ২০১

চিন্তবৃত্তিৰ্ধদা লীলা কুলাখে পরমেশ্বরে ।
তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ ॥ ২০২

নিরন্তরকৃতধ্যানাজ্জগদ্বিস্মরণং ভবেৎ ।
তদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনো ভবতি ক্রবন্ ॥ ২০৩

তন্মাদানলিতপীযুষং পিবেদ্যোগী নিরন্তরম্ ।
মৃত্যোৰ্মৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং জিত্বা সরোরুহে ॥ ২০৪

অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্নয়ং যাতি কুলাভিধা ।
তদা চতুর্বিধা সৃষ্টির্লীয়তে পরমায়ুনি ॥ ২০৫

জন্মগ্রহণ করিতে হয় না । সৰ্বদা অভ্যাস করিতে করিতে সৰ্ব-
ভূতের সৃষ্টি ও সংহার করিতে সমগ্রা শক্তি জন্মে । ২০০ । যেখানে
কৈলাসাদ্য পরমহংস বিরাজ করিতেছেন, সেই সহস্রারকমলে বিনি-
চিন্তনিবেশ করিতে সমর্থ হন, তাহার ব্যাধিসমূহ বিনষ্ট হয়, আধি-
সমূহ অধঃকৃত হয় এবং তিনি মৃত্যুহীন হইয়া চিরকাল বায়ুধারণ
পূৰ্ব্বক জীবিত থাকেন । ২০১ । যখন কুলনামক পরমেশ্বরে চিন্ত-
বৃত্তি বিলীন হয়, তখন যোগী সমাধিসাম্যহেতু নিশ্চলতা প্রাপ্ত
হন । ২০২ । এইরূপে নিরন্তর ধ্যান করিতে করিতে জগদ্বিস্মৃতি
হইয়া যায়, তখন যোগীর অদ্ভুত সামর্থ্য জন্মে সন্দেহ নাই । ২০৩ ।
সহস্রারকমল হইতে নিরন্তর যে পীযুষধারা ক্ষরিত হইতেছে, যোগী

যজ্ঞজ্ঞান প্রাপ্য বিষয়ং চিত্তবৃত্তিৰ্বিলীয়তে ।
তস্মিন্ পরিভ্রমং যোগী করোতি নিরপেক্ষকঃ ॥ ২০৬
চিত্তবৃত্তিৰ্যদা লীনা তস্মিন্ যোগী ভবেদুৎকৃষ্টম্ ।
তদা বিজ্ঞায়তেহখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ২০৭

রাজযোগ ও তৎকল ।

ব্রহ্মাণ্ডবাহু সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতম্ ।
তমাবেশ্য মহচ্ছূণ্ডং চিন্তয়েদবিরোধতঃ ॥ ২০৮
আত্মমধ্যান্তশূণ্ডং তং কোটিসূর্য্যসমপ্রভম্ ।
চন্দ্রকোটীপ্রতীকাশমভ্যাস্য সিদ্ধিমাप्नुয়াৎ ॥ ২০৯
এতচ্ছ্যানং সদা কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে ।
তস্য স্মৃতাং সকলা সিদ্ধিৰ্বৎসরান্নাত্ত সংশয়ঃ ॥ ২১০

সর্বদা তাহা পান করেন এবং মৃত্যুরও মৃত্যুবিধান করিয়া কুলজয় সহকারে অবস্থিতি করিয়া থাকেন। তাঁহার সম্বন্ধে কুণ্ডলিনী শক্তি লয়প্রাপ্ত হন; তৎপরে চতুর্দ্ধিষ্টি পরমাত্মাতে বিলীন হন। ২০৪-২০৫। যাহা জ্ঞাত হইলে বিষয়লাভ করিয়াও চিত্তবৃত্তি লয়প্রাপ্ত হইতে পারে, নিরপেক্ষ হইয়া সেই সহস্রারজ্ঞানলাভার্থ যজ্ঞশীল হওয়া যোগিগণের কর্তব্য। ২০৬। যখন চিত্তবৃত্তি সহস্রারে বিলীন হয়, তখন যোগী অখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জন আত্মাকে পরিজ্ঞাত হইতে সমর্থ হন সন্দেহ নাই। ২০৭

ব্রহ্মাণ্ডের বহির্দেশে পূর্বকথিত স্বপ্রতীকের ধ্যান করিয়া তাহাতে চিন্তনিবেশ সহকারে মহচ্ছূণ্ডের চিন্তা করিবে। ২০৮। ঐ শূণ্ড আদি, অন্ত ও মধ্যহীন; উহা কোটিসূর্য্যের ত্যায় সমুজ্জল এবং চন্দ্রকোটীবৎ স্নিগ্ধ; এই ধ্যানের অভ্যাস করিলে সিদ্ধিলাভ হয়। ২০৯। যে ব্যক্তি প্রতিদিন আলস্যশূন্য হইয়া এই শূণ্ডের ধ্যান করেন, তিনি একবর্ষমধ্যে

ক্লগার্দ্ধং নিশ্চলং তত্র মনো যন্ত ভবেদ্রুবম্ ।
 স এব যোগী সন্তুঃ সৰ্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২১১
 তস্য কল্পযসজ্জাতস্তৎক্লগাদেব নশ্চতি ।
 যং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্তন্তে মৃত্যুসংসারবর্জনি ॥ ২১২
 অভ্যাসে তং প্রযত্নেন স্বাধিষ্ঠানেন বর্জনা ॥ ২১৩
 এতচ্চ্যানস্ত মহাত্ম্যং ময়া বক্তুং ন শক্যতে ।
 যঃ সাধয়তি জানাতি সোহস্মাকমপি সম্মতঃ ॥ ২১৪
 ধ্যানাদেব বিজানাতি বিচিত্রকলসম্ভবম্ ।
 অগ্নিমাদিগুণোপেতো ভবভ্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২১৫
 রাজযোগো ময়া খ্যাতঃ সৰ্বতন্ত্রেষু গোপিতঃ ।
 রাজাধিরাজযোগোহয়ং কথয়ামি সমাস্রতঃ ॥ ২১৬

পূর্ণসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন । ২১০ । যাহার মন ক্লগার্দ্ধকালও এই
 স্থানে নিশ্চল হয়, সেই যোগী সন্তুঃ ও সৰ্বলোকপূজিত হন সন্দেহ
 নাই । ২১১ । তাঁহার যাবতীয় পাপ তৎক্লগাৎ বিনাশ প্রাপ্ত হয় ।
 স্তত্রাং যাহা দর্শন করিলে (প্রাপ্ত হইলে) আর মৃত্যুসঙ্কুল সংসারমার্গে
 আগমন করিতে হয় না, স্বাধিষ্ঠানপথে প্রযত্নসহকারে তাহা অভ্যাস
 করা কর্তব্য । ২১২-২১৩ । এই ধ্যানমহাত্ম্য কীৰ্ত্তন করিতে আমি
 সমর্থ নহি । যে ব্যক্তি সাধনা করেন, তিনিই ইহা জানিতে পয়েন
 এবং তিনিই আমাদিগের সম্মানের যোগ্য । ২১৪ । ধ্যানমাত্রেই
 ইহার অদ্ভুত ফলোদয় জানিতে পারা যায় । সেই সাধক অগ্নিমাদি-
 গুণসম্পন্ন হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই । ২১৫ । এই রাজযোগ সৰ্বতন্ত্রেই
 গোপনীয় বলিয়া আমি কীৰ্ত্তন করিয়াছি । এখন রাজাধিরাজযোগ
 বিস্তার বলিতেছি । ২১৬

রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধন-প্রণালী ।

স্বস্তিকাসনং কৃৎ৷ স্তমঠে জম্ববর্জিতঃ ।

গুরুং সম্পূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ ॥ ২১৭

নিরালম্বং তবেজ্জীবং জ্ঞাত্বা বেদান্তযুক্তিতঃ ।

নিরালম্বং মনঃ কৃৎ৷ ন কিঞ্চিৎ সাধয়েৎ স্তম্ভীঃ ॥ ২১৮

এতদ্ব্যামান্যহাসিক্খির্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ।

বুত্তিহীনং মনঃ কৃৎ৷ পূর্ণরূপঃ স্ময়ং ভবেৎ ॥ ২১৯

সাধয়েৎ সততং যো বৈ স যোগী বিগতস্পৃহঃ ।

অহং নাম ন কোহি প্যগ্নিন্ সর্বদাঐত্বৈব বিদ্যতে ॥ ২২০

কো বন্ধঃ কন্ত বা মোক্ষ এবং পশ্যেৎ সদা হি সঃ ।

এতৎ করোতি যো নিত্যং স যুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২২১

স এব যোগী সন্তুস্তঃ সর্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২২২

সর্বজীবশূণ্য শোভন মঠে স্বস্তিকাসনবন্ধন পূর্বক যত্নসহকারে গুরু-
পূজা করিয়া এই ধ্যান করিবে । ২১৭ । স্তম্ভী সাধক বেদান্তযুক্তি অনু-
সারে জীবকে নিরালম্ব জ্ঞান ও মনকে নিরালম্ব করিয়া এই সাধনায়
প্রবৃত্ত হইবে । ২১৮ । এই ধ্যান করিবারাত্র মহাসিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ
নাই । এই ধ্যানে মনকে বুত্তিহীন (স্পৃহাশূণ্য) করিলে সাধক স্ময়ং
পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন । ২১৯ । যে যোগী নিরন্তর এইরূপ
সাধনা করেন, তিনি বীতস্পৃহ হন এবং ‘অহং’ শব্দ তাঁহার মুখ হইতে
উচ্চারিত হয় না ; তিনি সর্বদা আত্মস্বরূপে বিরাজ করেন । ২২০ ।
বন্ধই বা কাহার আর যুক্তিই বা কাহার, এ বিবেচনা সে সাধকের
থাকে না ; তিনি নিশ্চয়ই এই ভাবে আত্মদর্শন করেন । প্রত্যহ যিনি
এই ভাবে ধ্যান করেন, তিনি যুক্ত হন সন্দেহ নাই । ২২১ । সেই
যোগীই সন্তুস্ত ও সর্বলোকপূজিত । ২২২

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ।
 অহং ক্রমেতদুভয়ং ত্যক্ত্বাখণ্ডং বিচিন্তয়েৎ ॥ ২২৩
 অধ্যারোপাপবাদাত্মাং যত্র সৰ্ব্বং বিলীয়তে ।
 তদ্বীজমাশ্রয়েদ্যোগী সৰ্ব্বসঙ্গবিবৰ্জিতঃ ॥ ২২৪
 অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্ত্বা প্রমাকুলম্ ।
 পরোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃৎস্না মৃঢ়া ভ্রমন্তি বৈ ॥ ২২৫
 চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ ।
 অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্ত্বং তন্নিম্নং বিলীয়তে ॥ ২২৬
 জ্ঞানকারণমজ্ঞানং যথা নোৎপত্ততে ভূশম্ ।
 অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবৰ্জিতঃ ॥ ২২৭
 সৰ্ব্বেন্দ্রিয়াণি সংযম্য বিষয়েভ্যো বিচক্ষণঃ ।
 বিষয়েভ্যঃ স্ন্যম্প্ত্যেব তিষ্ঠেৎ সঙ্গবিবৰ্জিতঃ ॥ ২২৮

যিনি আপনাকে জীবাত্মা ও পরমাত্মা হইতে অভিন্নজ্ঞানে ধ্যান করেন, ‘আমি’ ‘তুমি’ এই দ্বিধা বিসর্জনপূর্বক যিনি অখণ্ড ব্রহ্মচিন্তা করেন, সেই যোগী সৰ্ব্বসঙ্গবিবৰ্জিত হইয়া বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই আশ্রয় গ্রহণ করেন এবং অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা তাঁহার সমস্ত লয়প্রাপ্ত হয় । ২২৩-২২৪ । যে সকল জীব মূঢ়বুদ্ধি, তাহারা প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ-পূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে বিসর্জন করিয়া, আত্মার পরোক্ষত্বাপরোক্ষত্ব-বিচার সঙ্কারে অহর্নিশ ভ্রান্তিপথে বিচরণ করে । ২২৫ । যে ব্যক্তি এই চরাচর বিশ্বকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ পরব্রহ্মকে বিসর্জন করে, সে ব্যক্তি এই বিচ্ছেদে বিলীন হয় । ২২৬ । বাহাতে পুনঃ পুনঃ অজ্ঞান উৎপন্ন না হয় এবং বাহা জ্ঞানের কারণ, যোগী নিঃসঙ্গ হইয়া সৰ্ব্বদা তাহা অভ্যাস করিবেন । ২২৭ । বিচক্ষণ ব্যক্তি বিষয়সমূহ হইতে

এবমভ্যাসতো নিত্যং স্বপ্রকাশং প্রকাশতে ॥ ২২৯

শ্রোতুং বুদ্ধিসমর্থার্থং নিবর্ততে গুরোগিরিঃ ।

তদভ্যাসবশাদেকং স্বতো জ্ঞানং প্রবর্ততে ॥ ২৩০

যতো বাচো নিবর্তন্তে অপ্রাপ্য মনসা সহ ।

সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং ক্ষুরতি তদ্ব্রুবম্ ॥ ২৩১

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।

তস্মাৎ প্রবর্ততে যোগী হঠে সদৃশুর্নুমাগতঃ ॥ ২৩২

স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগং ন শ্রিয়তে ভ্রূশম্ ।

ইন্দ্రిয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ ॥ ২৩৩

অভ্যাসপাকপর্যন্তং মিতাম্নং শরণং ভবেৎ ।

অগ্ৰথা সাধনং ধীমান্ কর্তুং পারয়তীহ ন ॥ ২৩৪

ইন্দ্రిয়সংযম, বিষয় হইতে নিদ্রিতবৎ ও সর্বসঙ্গবিবর্জিত হইয়া অবাহতি করিবেন । ২২৮

প্রত্যহ এই প্রকার অভ্যাস করিলে জ্ঞান স্বতই প্রকাশ পায় । ২২৯ । তখন গুরুবাক্য-শ্রবণে বুদ্ধি নিবর্তিত হইয়া যায় ; এই প্রকার অভ্যাস করিতে করিতে স্বতঃ একমাত্র অদ্বৈতজ্ঞানের আবির্ভাব হইয়া থাকে । ২৩০ । মনের সহিত বাক্য যাহাকে প্রাপ্ত হইতে সমর্থ নহে, (মনোবাক্যে যাহা লাভ করা যায় না), সাধনাভ্যাস করিতে করিতে সেই বিমলজ্ঞান স্বতঃ ক্ষুণ্টিপ্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই । ২৩১

হঠযোগ ব্যতীত রাজযোগ এবং রাজযোগ ব্যতীত হঠযোগ সিদ্ধ হয় না ; সুতরাং যোগী সদৃশুর্নুপদেশ অনুসারে হঠযোগে প্রবৃত্ত হইবে । ২৩২ । যে ব্যক্তি দেহ জীবিত থাকিলেও সর্বদা যোগের আশ্রয় গ্রহণ না করে, সে কেবল ইন্দ্రిয়বিষয়ভোগের জগ্ৰহী প্রাণধারণ করে সন্দেহ নাই । ২৩৩ । যত দিন অভ্যাস পরিপক্ব না হয়, তাবৎ পরিমিত

অতীব সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্ ।
 করোতি পিণ্ডরক্ষার্থং বহ্বালাপবিবর্জিতঃ ॥ ২৩৫
 ত্যজতে ত্যজতে সঙ্গং সর্বথা ত্যজতে ভূশম্ ।
 অজ্ঞাথা ন লভেদ্বুক্তিং সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ২৩৬
 শুভৈব ক্রিয়তে ভ্যাসঃ সঙ্গং ত্যক্ত্বা তদন্তরে ।
 ব্যবহারায় কৰ্ত্তব্যো বাহে সঙ্গানুরাগতঃ ॥ ২৩৭
 স্বে স্বে কৰ্ম্মণি বৰ্ত্তন্তে সৰ্বে তে কৰ্ম্মসম্ভবাঃ ।
 নিমিত্তমাত্রং করণে ন দোষোহস্তি কদাচন ॥ ২৩৮
 এবং নিশ্চিত্য স্মৃশ্বিয়া গৃহস্থোহপি যদাচরেৎ ।
 তদা সিদ্ধিমবাপ্নোতি নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ২৩৯
 পাপপুণ্যবিনির্মুক্তঃ পরিত্যক্তান্নসাধকঃ ।

যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ শ্রাদ্ধগৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী ॥ ২৪০

অন্নভোজন অবলম্বন করিবে, নচেৎ ধীমান্ সাধক সাধনা করিতে সমর্থ হন না । ২৩৪ । বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি সর্বসঙ্গশূন্য হইয়া বহ্বাক্যব্যয় বিসর্জন পূর্বক কেবল সত্য সাধুগণের সঙ্গে আলাপ করিবেন । ২৩৫ । সর্বতোভাবে জনসঙ্গ পরিত্যাগ করিবেন ; আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, নচেৎ মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় না । ২৩৬ । জনসঙ্গ ত্যাগ করিয়া শুণ্ডভাবে সাধনা করাই কৰ্ত্তব্য । কেবল লোকব্যবহারানুসারে বাহে সঙ্গানুরাগ দেখাইবে । ২৩৭ । সকলই কৰ্ম্মসম্ভব ; স্মৃত্তরাং নিজ নিজ (বর্ণাশ্রমোচিত) কৰ্ম্মে প্রবৃত্ত হইবে । নৈমিত্তিক কার্যের অহুষ্ঠানে কদাচ কোন দোষ নাই । ২৩৮ । গৃহী ব্যক্তি স্মবুদ্ধি সহকারে এইরূপ নিশ্চয় করিয়া যখন সাধনার অহুষ্ঠান করেন, তখনই তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে কোন বিচায় করিবে না । ২৩৯ । যে ব্যক্তি পাপপুণ্য-পরিমুক্ত ও ত্যক্তসঙ্গ হইয়া সাধনা করেন, তিনি গৃহী হইলেও গৃহে

পাপপুণ্যৈর্ন লিপ্যেত যোগযুক্তঃ সদা গৃহী ।

‘কুর্ব্বন্নপি তদা পাপং স্বকার্য্যে লোকসংগ্রহে ॥ ২৪১

অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি মন্ত্রসাধনমুত্তমম্ ।

ঐহিকামুগ্মিকসুখং যেন শ্রাদবিরোধতঃ ॥ ২৪২

অগ্নিমন্ত্রবরে জাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ খলু ।

যোগেন সাধকেন্দ্রশ্চ সর্কৈশ্বৰ্য্যাসুখপ্রদা ॥ ২৪৩

মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণ-সংস্থান ।

মূলাধারেহস্তি যৎ পদ্মং চতুর্দলসমন্বিতম্ ।

তন্মধ্যে বাগ্ভবং বীজং বিষ্ণুরন্তং তড়িৎপ্রভম্ ॥ ২৪৪

হৃদয়ে কামবীজস্ত বহুককুসুমপ্রভম্ ।

আজ্ঞারবিম্বে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটিসমপ্রভম্ ॥ ২৪৫

বীজত্রয়মিদং গোপ্যং ভুক্তিমুক্তিফলপ্রদম্ ।

এতন্মন্ত্রত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ২৪৬

ধাকিয়াই মুক্তিলাভে সমর্থ হন । ২৪০ । সর্বদা তাদৃশ যোগযুক্ত গৃহী পাপ বা পুণ্যে পরিলিপ্ত হন না ; তিনি লৌকিক কার্য্যানুরোধে স্বকার্য্যানুষ্ঠানে পাপ করিয়াও পাপে লিপ্ত হন না । ২৪১

যাহা দ্বারা অবিরোধে ঐহিক ও পারত্রিক সুখলাভ হয়, এখন সেই অমুত্তম মন্ত্রসাধন বলিতেছি । ২৪২ । এই মন্ত্ররাজ জাত হইলে নিশ্চয়ই যোগসিদ্ধি হয়, এই যোগ দ্বারা সাধকপ্রবর সর্কৈশ্বৰ্য্যাসুখ প্রাপ্ত হইতে পারেন । ২৪৩

মূলাধারে যে চতুর্দলবিশিষ্ট পদ্ম আছে, তন্মধ্যে বাগ্ভববীজ ‘ঐ’ শোভা পাইতেছে ; উহা তড়িলতার দ্যায় প্রভাবিশিষ্ট ও সমুজ্জ্বল । ২৪৪ । হৃদয়ে বহুককুসুমসন্নিভ কামবীজ ‘ক্লী’ এবং আজ্ঞাপদ্মে কোটিচন্দ্রসন্নিভ শক্তিবীজ ‘হ্রী’ বিস্তৃমান আছে । ২৪৫ । এই তিনটি বীজ ভুক্তিমুক্তি-

মন্ত্র-জপবিধি ।

এবং মন্ত্রং গুরোর্লক্কা ন ক্রতং ন বিলম্বিতম্ ।

অক্ষরাক্ষরসঙ্কানং নিঃসন্ধিদ্ধমনা জপেৎ ॥ ২৪৭

তদগতশ্চৈকচিত্তশ্চ শাখোক্তবিধিনা স্মৃধীঃ ।

দেব্যাস্ত পুরতো লক্ষং হৃদ্বা লক্ষজয়ং জপেৎ ॥ ২৪৮

করবীর-প্রসূনৈস্ত গুড়কীরাজ্যসংযুতৈঃ ।

কুণ্ডে যোগ্যাস্ত তে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ স্মৃধীঃ ॥ ২৪৯

মন্ত্রজপ-ফল ।

অমুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূর্বসেবাকৃত্য ভবেৎ ।

ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী ॥ ২৫০

গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লক্কা মন্ত্রবরোত্তমম্ ।

অনেন বিধিনা যুক্তো মন্দভাগ্যোহপি সিধ্যতি ॥ ২৫১

ফলপ্রদ ও গোপনীয় । সিদ্ধিকামী যোগী সাধক এই তিনটি মন্ত্র সাধনা করিবেন । ২৪৬

গুরুদেবের নিকট এই মন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া অক্ষরে অক্ষরে সঙ্কান পূর্বক নিঃসন্ধিচ্ছিত্তে অনতিক্রম ও অনতিবিলম্বিতভাবে জপ করিবে । ২৪৭ । স্মৃধী ব্যক্তি তদগত ও একচিত্ত হইয়া নিজ শাখোক্ত-বিধানে দেবীর সমক্ষে এক লক্ষ হোম করিয়া এই মন্ত্র তিন লক্ষ জপ করিবে । ২৪৮ । জপ পরিসমাপ্ত হইলে ধীমান্ সাধক গুড়, হৃদ্ব ও দ্ব্যত-মিশ্রিত করবীর-পুষ্প দ্বারা ঘোনিকুণ্ডে হোম করিবেন । ২৪৯

ধীমান্ ব্যক্তি এই প্রকার অমুষ্ঠান করিলে তাঁহার পূর্বকৃত আরাধনা ফলবতী হয় । তখন দেবী ত্রিপুরভৈরবী সাধককে অভিলষিত সিদ্ধি প্রদান করেন । ২৫০ । গুরুদেবকে সন্তুষ্ট করিয়া যথাবিধি এই মন্ত্ররাজ লাভপূর্বক এই বিধানে অমুষ্ঠান করিলে মন্দভাগ্য ব্যক্তিও

লক্ষমেকং জপেদ্যন্ত সাধকে বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ।
 'দর্শনাৎ তন্তু ক্ষুভ্যন্তে যোষিতো মদনাতুরাঃ ।
 পতন্তি সাধকস্ত্রাণে নির্লজ্জা ভয়বর্জিতাঃ ॥ ২৫২
 জপ্তেন চেজ্রিলক্ষণে যে যশ্মিন্ বিষয়ে স্থিতাঃ ।
 আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ ।
 দদতে তন্তু সর্বস্বং তন্ত্বে চ বশে স্থিতাঃ ॥ ২৫৩
 ত্রিভিলক্ষৈস্তথা জপ্তৈশ্চগুণীকং সমগুণম্ ।
 বশমায়াতি তে সর্বৈ নাত্র কার্য্য বিচারণা ॥ ২৫৪
 ষড়্ভিলক্ষৈর্মহীপালঃ স এব বলবাহনঃ ॥ ২৫৫
 লক্ষৈর্দ্বাদশকৈর্জপ্তৈশ্চৈকরক্ষোরগেশ্বরঃ ।
 বশমায়াস্তি তে সর্বৈ আজ্ঞাঃ কুর্বন্তি নিত্যশঃ ॥ ২৫৬
 ত্রিপঞ্চলক্ষজপ্তৈস্ত সাধকেন্দ্রস্য ধীমতঃ ।
 সিদ্ধবিজ্ঞাধরাশ্চৈব গন্ধর্বাস্পরসাং গণাঃ ॥ ২৫৭

সিদ্ধ হইয়া থাকে । ২৫১ । যে সাধক জিতেন্দ্রিয় হইয়া এই মন্ত্র এক লক্ষ জপ করেন, তাঁহাকে দর্শনমাত্র রমণীগণ মদনাতুর হইয়া বিমুক্ত হয় এবং নির্ভীক ও নির্লজ্জ হইয়া সাধকের সম্মুখে পতিত হইয়া পড়ে । ২৫২ । এই মন্ত্র ছই লক্ষ জপ করিলে, রমণীগণ যে যেখানেই থাকুক, তীর্থক্ষেত্রে যেমন নির্লজ্জ হইয়া গমন করে, তদ্রূপ সাধকের নিকট উপস্থিত হইয়া তাঁহার বশীভূত হয় এবং তাঁহাকে সর্বস্ব প্রদান করে । ২৫৩ । তিন লক্ষ জপ দ্বারা মণ্ডলেশ্বরগণ মণ্ডলসহ সাধকের বশতাপন্ন হয়, ইহাতে বিন্দুমাত্র বিচার করিবে না । ২৫৪ । ছয় লক্ষ জপ করিলে রাজা সবলবাহনে বশীভূত হইয়া থাকেন । ২৫৫ । দ্বাদশ লক্ষ জপ করিলে ষক্ষ, রাক্ষস ও ভূজপতিরা বশীভূত হয় এবং সর্বদা সাধকের আজ্ঞা পালন করে । ২৫৬ । পঞ্চদশ লক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ,

বশমায়াস্তি তে সৰ্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা ।
 হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞানং সৰ্ব্বজ্ঞত্বং প্রজায়তে ॥ ২৫৮
 তথাষ্টাদশভির্লক্ষৈর্দেহৈনানেন সাধকঃ ।
 উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যক্ত্বা দিব্যদেহস্থ জায়তে ।
 ভ্রমতে স্বেচ্ছয়া লোকে ছিদ্ৰাং পশ্যতি মেদিনীম্ ॥ ২৫৯
 অষ্টাবিংশতিভির্লক্ষৈর্বিদ্যাধরপতির্ভবেৎ ।
 সাধকস্ত ভবেদ্ধীমান্ কামরূপো মহাবলঃ ॥ ২৬০
 ত্রিংশল্লক্ষৈস্তথা জ্ঞৈশ্চতুর্লক্ষবিষ্ণুসমো ভবেৎ ।
 রুদ্রত্বং ষষ্টিভির্লক্ষৈরমরত্বমশীতিভিঃ ॥ ২৬১
 কোট্যেকয়া মহাযোগী লীয়তে পরমে পদে ।
 সাধকস্ত ভবেদ্বোগী ত্রৈলোক্যে সোহতিতুল্লভঃ ॥ ২৬২

বিদ্যাধর, গন্ধর্ব্ব ও অপ্সরাজনারা ধীমান্ সাধকের বশীভূত হয়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচারণা করিবে না । ঐদৃশ সাধকের হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞান ও সৰ্ব্বজ্ঞত্বশক্তি জন্মে । ২৫৭-২৫৮ । অষ্টাদশ লক্ষ জপ করিলে সাধক এই দেহেই ভূতল হইতে শূন্যে উঠিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার দেহ দিব্যদেহে পরিণত হয় । তিনি স্বেচ্ছামত সর্বলোকে বিচরণ করিতে পারেন এবং এই বসুমতীকে সচ্ছিদ্রা দর্শন করিয়া থাকেন । ২৫৯ । * অষ্টাবিংশতি লক্ষ জপ করিলে সাধক বিদ্যাধরপতি হন এবং সেই ধীমান্ কামরূপী ও মহাবল হইয়া থাকেন । ২৬০ । ত্রিশ লক্ষ জপ করিলে ব্রহ্মা ও বিষ্ণুর তুল্য হওয়া যায় । ষষ্টিলক্ষ জপ দ্বারা রুদ্রত্ব ও অশীতি লক্ষ জপ দ্বারা অমরত্বলাভ হয় । ২৬১ । এক কোটি জপ করিলে সেই মহা-

* সচ্ছিদ্রা দর্শন করিয়া থাকেন—ইহার মর্ম্মার্থ এই যে, সাধকের ভূগর্ভে প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে ।

* ত্রিপুরে ত্রিপুরস্বকং শিবং পরমকারণম্ ।

অক্ষয়ং তৎপদং শাস্ত্রমপ্রমেয়মনাময়ম্ ।

লভতেহসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সৰ্ব্বমভীক্ষিতম্ ॥ ২৬৩

যোগী পরমপদে বিলীন হন । * তাদৃশ যোগী সাধক ত্রিভুবনে দ্বর্লভ । ২৬২ ।
হে ত্রিপুরে ! একমাত্র ত্রিপুরারিই পরমকারণ শিবস্বরূপ । ধীমান্
সাধক ত্রিপুরারির সেই শাস্ত্র, অপ্রমেয়, অনাময়, অক্ষয় পদ প্রাপ্ত হন
এবং যাবতীয় বাঞ্ছিত প্রাপ্ত হইয়া থাকেন । ২৬৩

* এই যে ঐ, ক্রী, ক্রী তিনটি বীজের উল্লেখ হইল, এতৎসম্বন্ধে রুদ্রধামলে
এইরূপ বর্ণিত আছে, যথা—

“বাগ্ভবং শৃণু দেবেশি বীজং পরমদ্বর্লভম্ ।

যজ্ঞস্তু লভতে ধীমান্ ভুক্তিং মুক্তিঞ্চ শাস্ত্রতীম্ ॥

প্রাণনিরোধনং সত্যঃ সম্পাদ্য প্রাণবল্লভে ।

বিহায়সগতিং লব্ধ্বা মোদতে ভুবি মণ্ডলে ॥

কামং কামদবীজঞ্চ যো জপেৎ কামদাম্বিনি ।

আকর্ষণোচ্চাটনে বশ্রে মোহনে চ বিশেষতঃ ।

ন সিদ্ধো দেবদেবেশি নাত্র কাৰ্খ্যা বিচারণা ॥

হকারো বিধিরিত্যুক্তো রকারো হিরিরূচ্যতে ।

ঈকারস্ত অং দেবেশি বিন্দুনা শঙ্করো হৃদয়ম্ ॥

এতদ্বীজং শক্তিবীজং সৰ্ব্ববীজোত্তমোত্তমম্ ।

স্বর্গাপবর্গাদং বীজং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ॥”

মহাদেব পার্শ্বতীর নিকট বলিয়াছিলেন, হে দেবেশি ! পরমদ্বর্লভ বাগ্ভববীজের
(ঐ) বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর । এই বীজ জপ করিলে ধীমান্ সাধক শাস্ত্রতী
ভুক্তি ও মুক্তি লাভ করেন ; ইহার প্রভাবে সত্যঃ বায়ুধারণ (কুস্তক) সম্পাদনপূর্বক
সাধক শৃঙ্গপতি লাভ করিয়া ধরাতলে পরম আনন্দ প্রাপ্ত হন । হে অভীষ্টদাত্রি !
কামবীজ (ক্রী) অভীষ্টপ্রদ । ইহা যে ব্যক্তি জপ করে, আকর্ষণ, উচ্চাটন, বশী-
করণ, বিশেষতঃ মোহনক্রিয়ায় সে সিদ্ধ হয়, এ বিষয়ে কোন বিচার করিবে না ।
হে দেবেশি ! ক্রী এই শক্তিবীজ সৰ্ব্ববীজশ্রেষ্ঠ ও স্বর্গমোক্ষপ্রদ ; ইহার দ্বায় বীজ-
মন্ত্র হয় নাই, ইহা বে না । এই বীজের অন্তর্গত ‘হ’ ব্রহ্মস্বরূপ, ‘র’ বিষ্ণুস্বরূপ, ‘ঙ’
স্বয়ং ভূমি এবং বিন্দু (চন্দ্রবিন্দু) আমি ।

সমাপ্তি ।

শিববিজ্ঞা মহাবিজ্ঞা গুপ্তা চাগ্রে মহেশ্বরী ।
 মস্তাষিতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বুধৈঃ ॥ ২৬৪
 হঠবিজ্ঞা পরং গোপ্য। যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ।
 ভবেদ্বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিবীৰ্য্যা চ প্রকাশিতা ॥ ২৬৫
 য ইদং পঠতে নিত্যমাত্মোপান্তং বিচক্ষণঃ ।
 যোগসিদ্ধিৰ্ভবেৎ তস্মৈ ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ ।
 স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমৰ্চয়েৎ ॥ ২৬৬
 মোক্ষার্থিত্যশ্চ সৰ্ব্বেভ্যঃ সাধুভ্যঃ শ্রাবয়েদপি ।
 ক্রিয়ামুক্তস্য সিদ্ধিঃ শ্রাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ ॥ ২৬৭
 তস্মাৎ ক্রিয়াবিধানেন কৰ্ত্তব্য। যোগিপুঞ্জবৈঃ ॥ ২৬৮
 'যদৃচ্ছাভাসস্তৃপ্তঃ সন্ত্যক্তান্তরঙ্গকঃ ।
 গৃহস্থশ্চাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাৎ ॥ ২৬৯

হে মহেশ্বরী ! শিববিজ্ঞাই গোপনীয় মহাবিজ্ঞা । আমি এই যে
 শাস্ত্র কৌতূহল করিলাম, বুধগণ ইহা গোপনে রাখিবেন । ২৬৪ । হঠযোগ-
 বিজ্ঞা পরম গোপনে রাখা সিদ্ধিকামী যোগিগণের কৰ্ত্তব্য । গোপনে
 রাখিলে বিজ্ঞা বীৰ্য্যবতী এবং প্রকাশ করিলে নিবীৰ্য্য হইয়া পড়ে । ২৬৫
 যে বিচক্ষণ ব্যক্তি সৰ্বদা ইহা আত্মোপান্ত পাঠ করেন, ক্রমে ক্রমে
 তাঁহার যোগসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই । যে ধীমান্ প্রত্যহ ইহার অৰ্চনা
 করেন, তিনি মোক্ষ প্রাপ্ত হন । ২৬৬ । স্বাভাবিক মোক্ষার্থী সাধুগণকে
 ইহা শ্রবণ করাইবে । ক্রিয়াবান্ ব্যক্তিরই সিদ্ধিলাভ হয় ; ক্রিয়া-
 হীনৈর সিদ্ধি কিরূপে হইবে ? ২৬৭ । সুতরাং যথাবিধি ক্রিয়ানুষ্ঠান কর
 যোগী পুরুষগণের কৰ্ত্তব্য । ২৬৮ । যদৃচ্ছাপ্রাপ্ত দ্রব্যে যাহার তৃপ্তিলাভ
 হয়, এবং যিনি আন্তরঙ্গ (ইন্দ্রিয়াসক্তি) পরিত্যাগ করেন,

“গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরানাং জপেন বৈ ।
 যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী ॥ ২৭০
 গেহে স্থিহ্মা পুত্রদারাদি-পূর্ণো,
 সঙ্গং ত্যক্ত্বা চাস্তুরে যোগমার্গে ।
 সিক্বেশ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্চাৎ গৃহস্থঃ,
 ক্রীড়েৎ স বৈ মন্যতং সাধয়িত্বা ॥ ২৭১

ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা ।

তিনি গৃহী হইয়াও অনাসক্ত হইলে যোগসাধনা দ্বারা মুক্ত হইতে
 পারেন । ২৬৯ । যোগক্রিয়ায় নিরত হইলে ধনবান্ গৃহস্থগণেরও
 সিদ্ধিলাভ হয় ; সুতরাং গৃহী ব্যক্তি যোগসাধনে যত্নবান্ হইবে । ২৭০ ।
 পুত্রকলত্রবান্ গৃহী গৃহে থাকিয়াও মনে মনে সঙ্গশূন্য হইয়া যোগমার্গে
 প্রবৃত্ত হইলে সিদ্ধিলক্ষণ দেখিয়া সাধনা দ্বারা আনন্দে ক্রীড়া করিতে
 সমর্থ হন, ইহাই আমার মত । ২৭১

শিবসংহিতা সমাপ্ত ।

ঘেরঙ-সংহিতা

প্রথমোপদেশঃ ।

মঙ্গলাচরণ ।

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ.

• যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা ।

বিরাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-

মারোগ্যমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

• ঘটস্থযোগ ।

একদা চণ্ডকাপালির্গত্বা ঘেরঙকুট্টিমম্ ।

প্রণম্য বিনয়াদ্ভক্ত্যা ঘেরঙং পরিপৃচ্ছতি ॥ ১

• ঐচণ্ডকাপালিরূবাচ ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্ত কারণম্ ।

• ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ •

যিনি হঠযোগবিদ্যার উপদেশ দিয়াছেন, সেই আদীশ্বরকে নমস্কার ।
উন্নত রাজযোগে আরোহণ করিতে ইচ্ছা হইলে, এই হঠযোগই
তাহার বিধিযোগস্বরূপ (প্রণালীস্বরূপ বা সোপানস্বরূপ) বিরাজিত ।

একদা চণ্ডকাপালি ঘেরঙের কুটীরে গমন পূর্বক বিনয় ও
ভক্তি সহকারে প্রণাম করিয়া সেই ঘেরঙকে জিজ্ঞাসা করিলেন । ১

চণ্ডকাপালি কহিলেন, হে যোগেশ ! হে প্রভো ! হে যোগেশ্বর !

শ্রীশ্রেরঙ উবাচ ।

সাধু সাধু মহাবাহো যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি ।
 কথয়ামি হি তে বৎস সাবধানাবধারণয় ॥ ৩
 নাস্তি মায়াসমং পাশং নাস্তি যোগাৎ পরং বলম্ ।
 নাস্তি জ্ঞানাৎ পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাৎ পরো রিপুঃ ॥ ৪
 অভ্যাসাৎ কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ ।
 তথা যোগং সমাসাচ্চ তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ নভ্যতে ॥ ৫
 সূক্ষ্মতৈর্দুষ্কৃতৈঃ কার্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ ।
 ঘটাদ্ব্যুৎপত্ততে কৰ্ম্ম ঘটীযন্তঃ যথা ভ্রমেৎ ॥ ৬

ইদানীং তত্ত্বজ্ঞানের কারণস্বরূপ ঘটস্থযোগ * শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি ;
 আপনি কীর্তন করুন । ২

শ্রেরঙ কহিলেন, হে মহাবাহো ! সাধু সাধু ! বৎস ! তুমি
 আমাকে যাহা জিজ্ঞাসা করিলে, তাহা বলিতেছি ; সাবধানে অবধান
 কর । ৩

মায়া^১র তুল্য পাশ (বন্ধন) নাই, যোগ অপেক্ষা পরমবল আর
 নাই, জ্ঞান অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বন্ধু নাই এবং অহঙ্কার অপেক্ষা পরম শত্রু
 নাই । ৪ । ককারাদি বর্ণ অভ্যাস করিতে করিতে যেমন সমস্ত শাস্ত্রে
 জ্ঞান জন্মে, তদ্রূপ যোগ অবলম্বন করিয়াই তত্ত্বজ্ঞানলাভ হয় । ৫ ।
 সূক্ষ্মত-দুষ্কৃতকার্য্য দ্বারা প্রাণিগণের দেহ উৎপন্ন হয় । ঘটিকাযন্ত
 যেক্রপ ভ্রমণ করে, দেহ হইতেও সেইরূপ কৰ্ম্ম উৎপন্ন হইয়া ভ্রামিত

* ঘটস্থযোগ—প্রাণ, অপান এই বায়ুদ্বয় এবং নাদবিন্দু, জীবাশ্মা ও পরমাশ্মা
 এই পাঁচটি বাহাতে একসঙ্গে সমবেত হয়, তাহাকে ঘট বলে । সূত্ররাং ঘট শব্দে
 ‘দেহ ।’ অত্র সংহিতায় ইহার প্রমাণ দৃষ্ট হয়, যথা—

“প্রাণাপাননাদবিন্দুজীবাশ্মপরমাশ্মনঃ ।

মিলিত্বা ঘটতে যন্মাং তন্মাং বৈ ঘট উচ্যতে ॥”

উর্দ্ধাধো ভ্রমতে বদ্বদ্ব্যটীয়ন্তঃ গবাং বশাৎ ।
তদ্বৎ কৰ্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ ॥ ৭
আমকুন্তু ইবাস্তঃশ্চো জীৰ্য্যমাণঃ সদা ঘটঃ ।
যোগানেনেন সংদহ ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ ॥ ৮

সপ্তসাধন ।

শোধনং দৃঢ়তা চৈব স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লঘবম্ ।
প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্তঞ্চ ঘটস্য সপ্ত সাধনম্ ॥ ৯

সপ্তসাধনলক্ষণ ।

ঘটকৰ্ম্মণাশোধনঞ্চ আসনেন ভবেদদৃঢ়ম্ ।
মুজ়য়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০
প্রাণায়ামান্নাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি ।
লম্বাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১

হইতেছে অর্থাৎ দেহদ্বারা যে সকল কৰ্ম্ম পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠিত হয়, ঘটকাযন্তবৎ সেই সকল কৰ্ম্মই বার বার দেহধারণের কারণ হয় । ৬ । ঘটকা-যন্ত যেনন উর্দ্ধভাগে ও অধোদেশে ঘুরিতেছে, কৰ্ম্মবশে জীবগণও সেইরূপ পুনঃ পুনঃ জন্ম-মৃত্যুর বশীভূত হইয়া (সংসারে) ভ্রমণ করে । ৭ । আম (কাঁচা) মৃত্তিকা-নির্ম্মিত ঘট যেমন জলমধ্যে পতিত হইলে জীর্ণ হইয়া (গলিয়া) যায়, দেহও সর্বদা সেইরূপ জীৰ্য্যমাণ হইতেছে । (অগ্নিদ্বারা পরিপক হইলে যেমন ঘটের শুদ্ধি হয়, সেইরূপ) যোগাগ্নি দ্বারা দক্ষ করিয়া দেহশুদ্ধি করিবে । ৮

দেহশুদ্ধির সাধন ছয়টি ;—শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লঘুতা, প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ত । ৯

ঘটকৰ্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দৃঢ়তা, মুজ়া দ্বারা স্থৈর্য্য, প্রত্যা-
হার দ্বারা ধৈর্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুতা, ধ্যান দ্বারা হৃদয়ে ধ্যেয় বস্তুর

শোধন ।

ধৌতিবস্তিস্থতা নেতিলৌলিকী ত্রাটকং তথা ।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্মাণি সমাচরেৎ ॥ ১২

দর্শন এবং সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ত (স্বহারাহিত্য) জন্মে । * এইরূপ অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে মোক্ষলাভ হয় সন্দেহ নাই । ১০-১১

শোধন ছয় প্রকার ;—ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি । এই ষট্‌কর্ম আচরণ করিবে । ১২ +

* নিরুত্তরতন্ত্রে লিখিত আছে, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই ছয়টি যোগের অঙ্গ । দ্বাদশবার প্রাণায়াম দ্বারা প্রত্যাহার, দ্বাদশ প্রত্যাহার দ্বারা ধারণা, দ্বাদশ ধারণার দ্বারা ধ্যান এবং দ্বাদশসংখ্য ধ্যান দ্বারা সমাধি হয় । সমাধিসিদ্ধি হইলে হৃদয়ে পরমজ্যোতির্দর্শন ঘটে । প্রমাণ যথা—

“আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ।

ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্ ॥

প্রাণায়ামদ্বিষ্টকেন প্রত্যাহারঃ প্রকীৰ্ত্তিতঃ ।

প্রত্যাহারদ্বিষ্টকেন জায়তে ধারণা শুভা ।

ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ ॥

ধ্যানদ্বাদশকৈরেব সমাধিরভিধীয়তে ।

যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরন্তরং বিশ্বতোমুখম্ ॥”

+ ষট্‌কর্ম—গ্রহযামলে লিখিত আছে, ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলী, নেতি ও কপালভাতি—এই ছয়টিই ষট্‌কর্ম বলে । এই ষট্‌কর্ম গোপনীয় ; ইহা দ্বারা দেহশুদ্ধি হয় । বাহার দেহ মেদশ্লেষ্মাধিকো পূর্ণ, সেই ব্যক্তি যোগসাধনের পূর্বে এই ষট্‌কর্মেই আচরণ করিবে ; অগ্র ব্যক্তির পক্ষে ইহার অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ ! প্রমাণ যথা—

“ধৌতিশ্চ গজকরিণী বস্তিলৌলিনেতিস্থতা ।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্মাণি মহেশ্বরী ॥

কর্মষট্‌কমিদং গোপ্যং যটশোধনকারকম্ ।

মেদঃশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্মাণি সমাচরেৎ ।

অনুষ্ঠা নাচরেত্তানি দোষাণামপ্যাভাবতঃ ॥”

যায়াতন্ত্রে উত্তরভাগে লিখিত আছে যে, নেতিযোগ দ্বারা কফদোষজ্বর হয় ; দণ্ডযোগ দ্বারা হৃদয়গ্রন্থি ভেদ হয়, ধৌতিযোগ দ্বারা যাবতীয় মল বিনাশ পায় ;

ধৌতি ।

অন্তর্ধৌতিদন্তধৌতিহৃদ্ধৌতিশূলশোধনম্ ।

ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃৎবা ঘটং কুর্ব্বন্তু নির্মলম্ ॥ ১৩

অন্তর্ধৌতি ।

বাতসারং বারিসারং বহিসারং বহিষ্কৃতম্ ।

ঘটস্য নির্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা ॥ ১৪

বাতসার ।

কাকচঞ্চুবদাস্ত্রেন পিবেদ্‌বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।

চালয়েদুদরং পশ্চাদ্‌বর্ত্তনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫

বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারণম্ ।

সর্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্জকম্ ॥ ১৬

ধৌতি চতুর্বিধ ;—অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি ও শূলশোধন ।

এই চতুর্বিধ ধৌতিসাধনদ্বারা দেহকে নির্মল করিবে । ১৩

অন্তর্ধৌতি চতুর্বিধ ;—বাতসার, বারিসার, বহিসার ও বহিষ্কৃত ।

দেহের নির্মলতাসাধনার্থ এই চতুর্বিধ অন্তর্ধৌতি করিতে হয় । ১৪

মুখ কাকচঞ্চুর আয় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ুপান করিবে । ঐ

বায়ু উদরমধ্যে চালনা করিয়া পরে শনৈঃ শনৈঃ রেচন করিতে হয় ।

(ইহাকেই বাতসার বলে) । ১৫ । বাতসার পরম গোপনীয় ; ইহা

বস্তিযোগ দ্বারা উদর ও সর্বাঙ্গ পরিচালিত হয় ; কালনযোগ দ্বারা নাড়ী ধৌত হয় । ইহার নাম শঙ্কামরায়োগ । প্রমাণ যথা—

“নেতিযোগং হি সিদ্ধানাং মহাকফবিনাশনম্ ।

দণ্ডযোগং প্রবক্ষ্যামি হৃদয়গ্রন্থিভেদনম্ ॥

ধৌতিযোগং ততঃ পশ্চাৎ সর্বমলবিনাশনম্ ।

বস্তিযোগং হি পরমং সর্বান্ধোদয়চালনম্ ॥

কালনং পরমং যোগং নাড়ীনাং কালনং শ্রুতম্ ।

এবং পঙ্কামরায়োগং যোগিনামতিগোচরম্ ॥”

বারিসার ।

‘ আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ ।
 চালয়েদুদরেঠৈব চোদরাদরেচয়েদধঃ ॥ ১৭
 বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারকম্ ।
 সাধয়েৎ তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপত্ততে ॥ ১৮

দেহের নির্মলতাসাধনের হেতু, সর্বরোগক্ষয়কর এবং দেহাগ্নির উত্তেজক । ১৬ *

মুখে আকণ্ঠ জলপূর্ণ করিয়া শনৈঃ শনৈঃ উহা পান করিবে ।
 উহা উদরে চালনা করিয়া অধোমার্গে রেচন করিতে হয় । ১৭ । এই
 বারিসার পরম গোপনীয় ; ইহা দেহের নির্মলতা-সাধন করে । যত্ন
 সহকারে ইহার সাধনা করিলে দেবদেহতুল্য দেহলাভ হয় । ১৮ ।

* যোগশাস্ত্রে স্থানান্তরে দৃষ্ট হয়,—কাকের ঠোঁটের গায় মুখ করিয়া তদ্বারা
 স্নিগ্ধবায়ু পান করিবে । প্রাণাপানবায়ুর বিধিবিজ্ঞ যোগীই মুক্তিলাভে সমর্থ । যিনি
 প্রতিদিন বিধানে সরস বায়ু পান করেন, শ্রম, দাহ, জ্বরাদি রোগ প্রভৃতি তাঁহাকে
 আক্রমণ করে না । যোগী ব্যক্তি ‘কুণ্ডলিনীমুখে বায়ু উপািস্থত ইহিতেছে’ এইরূপ ভাবনা
 করিয়া প্রত্যহ সন্ধ্যাদয়ে কাকচক্ষুর গায় মুখ করিয়া বায়ু পান করিবে । ইহা দ্বারা
 ক্ষয়রোগ বিনাশ পায় । অহোরাত্র এইরূপ সাধনাদ্বারা দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টিশক্তি
 লভ্যে । প্রমাণ যথু—

“কাকচক্ষু পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ ।

প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেৎ মুক্তিভাজনঃ ॥

সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিবিনা সৃধীঃ ।

নশুস্তি যোগিনস্তস্ত শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥

কাকচক্ষু পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যাক্ষরুভয়োরপি ।

কুণ্ডলিনী মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্ত শাস্তয়ে ।

অহর্নিশং পিবেদ্বোগী কাকচক্ষু বিচক্ষণঃ ।

দূরশ্রুতিদূরদৃষ্টিস্তথা শ্রাৎ দর্শনং খলু ॥”

বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্ব্যঃ প্রযত্নতঃ ।
মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপত্ততে ॥ ১৯

অগ্নিসার ।

নাভিগ্রস্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ কারয়েৎ ।
অগ্নিসারমেবা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা ।
উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্জয়েৎ ॥ ২০
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।
কেবলং ধৌতিমাত্রেন দেবদেহো ভবেদুৎকবন্ ॥ ২১

বহিষ্কৃতধৌতি ।

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ ।
ধারয়েদর্দ্ধযামস্তু চালয়েদধোবহ্নানা ।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন ॥ ২২

যে ব্যক্তি প্রযত্ন সহকারে বারিসার নামক পরম ধৌতি সাধন করেন,
তাঁহার সমল দেহ বিগুচ্ছ হইয়া দেবতুল্য দেহলাভ হয় । ১৯

মেরুদণ্ডে শতবার নাভিগ্রস্থি সংলগ্ন করিতে হয় । (এই সময়ে
নিশ্বাসরোধ করিবে) । ইহাকে অগ্নিসার ধৌতি কহে । এই ধৌতি
যোগীগণের সিদ্ধিপ্রদ । ইহা সাধন দ্বারা উদরাময় বিনাশ পায়
এবং জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হইয়া উঠে । ২০ । এই ধৌতি পরম গোপনীয়
এবং দেবগণেরও দুর্লভ । কেবলমাত্র এই ধৌতি দ্বারাই নিশ্চয় দেব-
তুল্য দেহলাভ হইয়া থাকে । ২১

কাকের ঠায় মুখ করিয়া উদরমধ্যে বায়ুপূরণ করিবে । অর্দ্ধ-
প্রহরকাল উহা ধারণ করিয়া অধোমার্গে রেচন করিতে হয় । ইহাকে
বহিষ্কৃতধৌতি বলে । এই ধৌতি পরম গোপনীয় ; কদাচ ইহা
প্রকাশ করিবে না । ২২

প্রক্ষালন ।

‘নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জয়েৎ ।
করাভ্যাং কালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জনম্ ।
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ ॥ ২৩
ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ।
কেবলং ধৌতিমাত্রেন দেবদেহো ভবেদ্বিব্রবন্ ॥ ২৪

বহিষ্কৃতধৌতি-প্রয়োগ ।

যামার্কং ধারণাশক্তিং যাবন্ সাধয়েন্মবঃ ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচৈব ন জায়তে ॥ ২৫

নাভিমগ্ন জলে দণ্ডায়মান হইয়া শক্তিনাড়া বহির্গত করিবে ।
যাবৎ মল দূর না হয়, তাবৎ দুই হস্তদ্বারা উহা প্রক্ষালন করিতে হয় ।
তৎপরে পুনর্বার উহাকে উদরমধ্যে প্রবেশিত করিবে । ২৩ । এই
ক্ষালন * গোপনীয় এবং দেবগণেরও দুর্লভ । কেবলমাত্র এই ধৌতি
দ্বারাই দেবদেহতুল্য দেহলাভ হয় সন্দেহ নাই । ২৪

সাধক যতদিন অর্দ্ধপ্রহরকাল যাবৎ নিশ্বাস রোধ করিয়া ধারণাশক্তি
করিতে সমর্থ না হন, তাবৎ এই বহিষ্কৃতধৌতির পরিচালনা করা কঠব্য । ২৫

* ক্ষালন—এই ক্ষালন অবশ্য কঠব্য বলিয়া তন্ত্রে নির্দিষ্ট আছে, যথা—

“স চাবশ্যং ক্ষালনঞ্চ কুৰ্য্যাৎ নাড্যাশৌধনম্ ।

নেটুলীযোগমার্গেণ নাড়ীক্ষালনতৎপরঃ ॥

ভবত্যেব মহাকালো রাজরাজেশ্বরো যথা ।

কেবলং প্রাণবায়োশ্চ ধারণাং ক্ষালনং ভবেৎ ।

বিনা ক্ষালনযোগেন দেহশুদ্ধিন্ জায়তে ॥

ক্ষালনং নাড়িকাদীনং শ্লেষ্মপিত্তনিবারণম্ ॥”

অর্থাৎ নাড়ী প্রভৃতি ক্ষালনরূপ সাধন করা যোগিগণের পক্ষে কঠব্য । নেটুলী-
যোগ দ্বারা নাড়ী ক্ষালন করিলে যোগী মহাকাল ও রাজরাজেশ্বর তুল্য হয় ।
কেবলমাত্র প্রাণবায়ু ধারণ করিলেই ক্ষালনযোগ সম্পন্ন হয় । ক্ষালনযোগ ভিন্ন
দেহশুদ্ধি হয় না । ইহা দ্বারা কফপিত্তাদি দোষ বিনষ্ট হয় ।

দন্তধোতি ।

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রক্ষণং কর্ণ-যুগ্ময়োঃ ।

কপালরক্ষণং পঠেতে দন্তধোতির্বিধীয়তে ॥ ২৬

দন্তমূলধোতি ।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া ।

মার্জ্জয়েদন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিশমাহরেৎ ॥ ২৭

দন্তমূলং পরা ধোতির্যোগিনাং যোগসাধনে ।

নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে ।

দন্তমূলং ধাবনাদিকার্যেষু যোগিনাং মতম্ ॥ ২৮

জিহ্বাশোধন ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধন-কারণম্ ।

জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদীর্ঘলম্বিকা ॥ ২৯

জিহ্বামূলধোতি-প্রয়োগ ।

তর্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ ।

দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণের রক্ষণ ও কপালরক্ষণ এই পঞ্চস্থান ধোত করাকে দন্তধোতি বলে । ইহা অবশ্য কর্তব্য । ২৬

• যাবৎ মূল দূর না হয়, তাবৎ খাদির রস বা বিশুদ্ধ মৃত্তিকাদ্বারা দন্তমূল মার্জনা করিবে । ২৭ । এই দন্তমূলধোতি যেগুগণের যোগ-সাধনবিষয়ে শ্রেষ্ঠ । দন্তরক্ষার্থ প্রত্যহ প্রাতঃকালে ইহার আচরণ করিবে । যোগগণের পক্ষে ধাবনাদি কার্যে এই দন্তমূলধোতি শ্রেষ্ঠ । ২৮

অনন্তর জিহ্বাশোধনের কারণ বলিতেছি । (এই শোধন দ্বারা জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়) । দীর্ঘজিহ্বা জরা, মৃত্যু, রোগ প্রভৃতি বিনাশ করে । ২৯

তর্জনী, মধ্যমা ও অনামা এই তিনটি অঙ্গুলি গলমধ্যে প্রবেশ

বেশয়েদৃগলমধ্যে তু মার্জ্জয়েল্লম্বিকামূলম্ ।
 শনৈঃ শনৈর্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩০
 মার্জ্জয়েল্লবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।
 তদগ্রং লোহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৩১
 নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেহস্তকে ।
 এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ॥ ৩২

কর্ণধৌতি-প্রয়োগ ।

তর্জ্জগ্ন্যনামিকায়োগান্মার্জ্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ ।
 নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ ॥ ৩৩

কপালরন্ধ্র-প্রয়োগ ।

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েদ্ভানরন্ধ্রকম্ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩৪
 নাড়ী নিম্নলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ।
 নিন্দ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিনান্তে চ দিনে দিনে ॥ ৩৫

করাইয়া তদ্বারা জিহ্বামূল মার্জ্জন করিবে । শনৈঃ শনৈঃ মার্জ্জন করিতে হয় ; ইহা দ্বারা কফদোষ নিবারিত হইয়া থাকে । ৩০ । লোহযন্ত্র দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ জিহ্বা কর্ষণ পূর্বক নবনীত দ্বারা পুনঃ পুনঃ মার্জ্জন ও দোহন করিবে । ৩১ । প্রত্যহ সূর্য্যোদয় ও সূর্য্যাস্ত-কালে প্রযত্ন সহকারে এইরূপ মার্জ্জন করিতে হয় । প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে । ৩২

তর্জ্জনী ও অনামা একত্র করিয়া তদ্বারা কর্ণরন্ধ্র দ্বয় মার্জ্জনা করিবে (ইহাকে কর্ণধৌতি বলে) । প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হয় । ৩৩

দক্ষিণ-হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জনা করিবে । ইহা

হৃদ্ধোতি ।

হৃদ্ধোতিং ত্রিবিধাং কুর্যাদ্গুণবমনবাসসা ॥ ৩৬
রস্তাদগুং হরিদ্রাদগুং বেত্রদগুং তথৈব চ ।
হৃদ্রাধ্য চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭
কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধবর্জনা ।
দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদুৎক্রবম্ ॥ ৩৮

বমনধৌতি ।

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ ।
উর্দ্ধদৃষ্টিং ততঃ কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯

অভ্যাস করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয় । ইহা দ্বারা নাড়ী নিম্নলতা
প্রাপ্ত হয় ও দিব্যদৃষ্টি জন্মে । প্রত্যহ নিদ্রাভঙ্গের পর ও দিবাশেষে
ইহার অভ্যাস করিবে । (ইহাকে কপালরন্ধ্রধৌতি বলে) । ৩৪-৩৫

দণ্ডদ্বারা, বমনদ্বারা ও বস্ত্রদ্বারা এই তিন প্রকারে হৃদ্ধোতি হইয়া
থাকে । ৩৬

রস্তাদগু, হরিদ্রাদগু বা বেত্রদগু হৃদয়াভ্যন্তরে চালাইয়া দিয়া শনৈঃ
শনৈঃ পুনঃ পুনঃ বাহির করিবে ও প্রবেশ করাইয়া দিবে । ৩৭ । ইহা
দ্বারা কফদোষ ও পিত্তদোষ দূর হয় এবং উর্দ্ধপথে ক্লেদনিঃসরণ
হইয়া থাকে । এই নিয়মে দণ্ডধৌতি করিলে নিশ্চয়ই হৃদ্রোগ বিনষ্ট
হয় । ৩৮

সুধী ব্যক্তি ভোজনান্তে আকণ্ঠ জল পান করিবে এবং ক্ষণকাল
উর্দ্ধদৃষ্টি করিয়া পুনঃ পুনঃ সেই জল বমন করিবে । প্রত্যহ এইরূপ
অভ্যাস করিলে কফদোষ ও পিত্তদোষ বিনষ্ট হয় । (ইহাকে বমন-
ধৌতি কহে) । ৩৯

বাসোধোতি ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ষকম্ ॥ ৪০

গুন্মাজ্বরপ্লীহা-কুষ্ঠ-কফপিত্তং বিনশতি ।

আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে ॥ ৪১

চারি অঙ্গুলি-পরিমিত সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে ।
পুনরায় উহা বাহির করিয়া ফেলিতে হয় । ইহাকে বাসোধোতি বলে ।
ইহা দ্বারা গুন্মা, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফদোষ ও পৈত্তিক দোষ বিনষ্ট
হয় এবং দিন দিন বল ও পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে । ৪০-৪১ *

* বাসোধোতি—রুদ্রযামলে এই বাসোধোতি সম্বন্ধে লিখিত আছে যে,
দ্বাত্রিংশৎ হস্তপরিমিত সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড এক এক হাত করিয়া শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে ।
সমস্ত বস্ত্র উদরস্থ হইলে আবার ধীরে ধীরে উহা বাহির করিয়া ফেলিবে । ইহা ব
নাম বাসোধোতি । ইহা দ্বারা যোগিবৃত্তলাভ ও মন্ত্রসিদ্ধি হয় । যে সাধক ইহা
অভ্যাস করে, মৃত্যু তাহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না । প্রমাণ যথা—

“সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং বস্ত্রং দ্বাত্রিংশদন্তগানতঃ ।

একহস্তক্রমেণৈব যঃ করোতি শনৈঃ শনৈঃ ॥

যাবদ্বাত্রিংশদন্তঞ্চ তাবৎকালং ক্রিয়াং চরেৎ ।

এতৎক্রিয়াপ্রয়োগেণ যোগী ভবতি তৎক্ষণাৎ ।

ক্রমেণ মন্ত্রসিদ্ধিঃ শ্রাৎ কালং কালবশং নয়েৎ ॥”

এ সম্বন্ধে গ্রহযামলেও লিখিত আছে যে, গুরুর উপদেশানুসারে পঞ্চদশহস্তমিত
দীর্ঘ ও চতুরঙ্গুলবিস্তৃত আর্দ্রবস্ত্রখণ্ড শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে । অনন্তর শনৈঃ শনৈঃ
উহা বাহির করিতে হয় । ইহাকে বাসোধোতি বলে । ইহা শ্বাস, কাস, প্লীহা,
কুষ্ঠ ও বিংশতিপ্রকার কফদোষ দূর করে । প্রমাণ যথা—

“চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু ।

গুরুপদ্বিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

ততঃ প্রত্যাহরেজ্জৈতৎ কালনং ধৌতিকর্ষ তৎ ।

শ্বাসঃ কাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ ।

ধৌতিকর্ষপ্রসাদেন শুধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ ॥”

মূলশোধন ।

অপানক্রুরতা তাবৎ যাবমূলং ন শোধয়েৎ ।

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাত্রয়েৎ ॥ ৪২

পীতমূলম্ দণ্ডেন মধ্যমাস্থলিনাপি বা ।

যত্নেন ক্ফালয়েদৃগ্ৰহং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩

বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ ।

কারণং কান্তিপুষ্টিশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলম্ ॥ ৪৪

বস্তিপ্রকরণ ।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্রাবাদিধিা স্রুতা ।

জলবস্তিং জলে কুর্য্যাপ্পুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ ॥ ৪৫

জলবস্তি ।

নাভিমগ্নজলে পায়ুং স্রুস্তবানুৎকটাসনম্ ।

আকুঞ্চনং প্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ ॥ ৪৬

যাবৎ মূলশোধন করা না যায়, তাবৎ অপান-বায়ুর ক্রুরতা বিদগ্ধমান থাকে ; স্রুতরাং সৰ্ব্বপ্রযত্নে মূলশোধন করিবে । ৪২ । হরিদ্রা-মূল অথবা মধ্যমাস্থলি দ্বারা জল সহযোগে পুনঃ পুনঃ যত্ন সহকারে গুহাকালন করিবে । এই মূলশোধন (দৈহিক) কান্তি-পুষ্টির-মূল এবং ইহা দ্বারা উদরাগ্নি উদ্দীপিত হয় । ৪৩-৪৪

বস্তিক্রিয়া দ্বিবিধ ;—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি । জলবস্তি জলে এবং শুষ্কবস্তি স্থলে সম্পাদন করিবে । ৪৫

নাভিমগ্ন জলে উৎকটাসন * বন্ধন পূর্বক গুহাদেশ আকুঞ্চিত

* উৎকটাসন—পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা মূত্রিকা স্পর্শপূর্বক গুল্কদ্বয়কে নিরালম্বভাবে শূন্য তুলিয়া ঐ গুল্কদ্বয়ের উপর গুহ স্থাপন করিবে । ইহাকেই উৎকটাসন বলে । প্রমাণ যথা—

৷ প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রুরবায়ুং নিবারয়েৎ ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৪৭

বস্তুং পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ ।

অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥ ৪৮

এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিজ্ঞতে ।

বিবৰ্দ্ধয়েজ্জঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯

নেতিযোগ ।

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকৰ্ম্ম তৎ ॥ ৫০

ও প্রসারিত করিয়া জলবস্তুর অমুঠান করিতে হয় । ৪৬ । * ইহা দ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত রোগ ও ক্রুরবায়ু নিবারিত হয়, দেহ সুস্থ হয়, এবং কাস্তি কামদেব তুল্য হইয়া থাকে । ৪৭ । অশ্বিনী মুদ্রার অমুঠান পূৰ্ব্বক পায়ুদেশ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে । ৪৮ । এই প্রকার অভ্যাসযোগ করিলে কোষ্ঠদোষ বিজ্ঞমান থাকে না, উদরাগ্নি বৃদ্ধি পায় এবং আমবাত বিনষ্ট হইয়া থাকে । ৪৯

এক বিতস্তিপরমিত সূক্ষ্মসূত্র নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করাইবে । তৎপরে উহা মুখ দিয়া বাহির করিয়া ফেলিতে হয় । ইহাকে নেতি-

“অমুঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্ফে চ খে গতো ।

তত্রোপরি গুদং গ্রস্ত বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্ ॥”

* গ্রহযামলে এই সম্বন্ধে লিখিত আছে যে, নাভিমগ্ন জলে উৎকটাসন বন্ধনপূৰ্ব্বক গুহ কালিত, আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিলেই বস্তিকৰ্ম্ম সম্পাদিত হয় । ইহা গুল্ম, প্লীহা, উদরী, ত্রিদোষজন্ত রোগ ও অগরাপর রোগসমূহ বিনষ্ট করে । প্রমাণ যথা—

“নাভিনিম্নজলে পায়ুং গ্রস্তনালোৎকটাসনম্ ।

আধারাদ্ ভগ্ননং কুৰ্য্যাৎ কালনং বস্তিকৰ্ম্ম তৎ ॥

গুন্মপ্লীহোদরীরোগবাতশিত্তককোন্তবাঃ ।

বস্তিকৰ্ম্মপ্রভাবেন সৰ্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ ॥”

সাধয়েন্নেতিকৰ্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাণুয়াৎ ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১

লৌলিকীযোগ ।

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ ।
সৰ্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৫২

ত্রাটক ।

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।
যাবদশ্রাণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধেঃ ॥ ৫৩
এবমভ্যাসযোগেন শাস্তবী জায়তে ধ্রুবম্ ।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫৪

কপালভাতি ।

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ ।
ভালভাতিং ত্রিধা কুর্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৫

কৰ্ম্ম বলে । ৫০ । নেতিকৰ্ম্মের অভ্যাস করিলে খেচরাসিদ্ধি প্রাপ্ত
হওয়া যায়, কফদোষ বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মে । ৫১

সবেগে ঝঠরদেশকে দুই পার্শ্বে ভ্রামিত করিলেই তাহাকে লৌলিকী
যোগ বলে । * ইহা দ্বারা রোগসমূহ বিনাশ পায় এবং দেহস্থ অগ্নি-বৃদ্ধি
হয় । ৫২

নিমেষ ও উন্মেষ বিসর্জন পূর্বক সূক্ষ্মবস্তুর প্রতি লক্ষ্য করিয়া
থাকিবে । যতক্ষণ অশ্রু বিগলিত না হয়, ততক্ষণ ঐ ভাবে থাকিতে
হয় । ইহাকেই বুধগণ ত্রাটক যোগ বলিয়া থাকেন । ৫৩ । ইহা
অভ্যাস করিলে শাস্তবী মুদ্রা সিদ্ধ হয়, নেত্ররোগ বিনাশ পায় এবং
দিব্যদৃষ্টি জন্মে সন্দেহ নাই । ৫৪

বাতক্রম, ব্যুৎক্রম ও শীৎক্রমভেদে কপালভাতি তিন প্রকার অর্থাৎ

বাতক্রমকপালভাতি ।

ইড়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ ।
 পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চভ্লেণ রেচয়েৎ ॥ ৫৬
 পূরকং রেচকং কৃৎস্না বেগেন ন তু চালয়েৎ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৭

• ব্যুৎক্রমকপালভাতি ।

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্ক্বভ্লেণ রেচয়েৎ ।
 পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৮

শীৎক্রমকপালভাতি ।

শীৎকৃত্য পীত্বা বভ্লেণ নাসানানৈর্কিঁরেচয়েৎ ।
 এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৫৯

বাতক্রমকপালভাতি, ব্যুৎক্রমকপালভাতি ও শীৎক্রমকপালভাতি । এই
 ত্রিবিধ কপালভাতির আচরণ করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয় । ৫৫

ইড়া (বামনাসিকা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্বক পিঙ্গলা (দক্ষিণনাসা-
 পুট) দ্বারা রেচন করিবে এবং পিঙ্গলা দ্বারা পূরণ পূর্বক ইড়া দ্বারা
 রেচন করিতে হইবে । রেচনপূরণকালে বেগপ্রদান নিষিদ্ধ । ইহা
 দ্বারা শ্লেষ্মদোষ বিনাশ পায় । ইহার নাম বাতক্রমকপালভাতি । ৫৬-৫৭

নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া পুনরায় মুখ দিয়া বহির্গত
 করিবে এবং মুখ দ্বারা আকর্ষণ পূর্বক নাসাপুটযুগল দ্বারা বাহির
 করিয়া ফেলিবে । ইহার নাম ব্যুৎক্রমকপালভাতি । ইহা দ্বারা কফ-
 দোষ বিদূরিত হয় । ৫৮

শীৎকার সহকারে মুখ দ্বারা জল আকর্ষণ পূর্বক নাসাপুটযুগল দ্বারা
 বহির্গত করিলেই তাহাকে শীৎক্রমকপালভাতি কহে । এই যোগ-

ন জায়তে বার্কিক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৬০

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ড-সংবাদে ষট্কার্মসাধনং নাম
প্রথমোপদেশঃ ॥ ১

দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

আসন ।

ঘেরণ্ড উবাচ ।

আসনানি লমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।

চতুরশীতিলক্ষাগি শিবেন কথিতং পুরা ॥ ১

তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্ ।

তেষাং মধ্যে মর্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্ ॥ ২

আসনের প্রকারভেদ ।

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকম্ ।

সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুর্দ্ব্যাসনমেব চ ॥ ৩

সাধন করিলে কন্দর্প তুল্য কাস্তিলাভ হয়, বার্কিক্য ও জরা বিনাশ
পারুক দেহ সুস্থ থাকে এবং রোগদোষ বিদূরিত হয় । ৫৯-৬০

প্রথম উপদেশ সমাপ্ত ।

ঘেরণ্ডকহিলেন, জীবজন্তু যেমন (অসংখ্য), আসন-সমূহও সেইরূপ ।
মহাদেব পূর্বে চতুরশীতিলক্ষ আসন উল্লেখ করিয়াছেন । ১ । তন্মধ্যে
ষোড়শ শত প্রধান ; তাহার মধ্যে নরলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসন মঙ্গল-
কর । ২

সিদ্ধাশন, পদ্মাশন, ভদ্রাশন, মুক্তাশন, বজ্রাশন, স্বস্তিকাশন, সিংহা-

মৃতং গুপ্তং তথা মাংস্ত্র্যং মৎস্ত্র্যল্লাসনমেব চ ।
 গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সঙ্কটং তথা ॥ ৪
 মায়ূরং কুক্কটং কূর্মাং তথা চোত্তানকূর্মাংকম্ ।
 উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং মণ্ডুকং গরুড়ং বৃষম্ ॥ ৫
 শলভং মকরং উষ্ট্রং ভূজঙ্গঞ্চ যোগাসনম্ ।
 দ্বাত্রিংশদাসনানি সূর্যমর্ত্যালোকে চ সিদ্ধিদম্ ॥ ৬

আসনপ্রয়োগ ।

সিদ্ধাসন ।

যেনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং সংপীড়্য গুল্ফেতরং ।
 মেদ্রে সংপ্রাণিধায় চিবুকমথো কৃৎন্য হৃদি প্যায়িনম্ ।
 স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োহচলদৃশা পশ্যন্ ক্রবোরস্তরং,
 এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥

সন গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুৰাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্ত্র্যাসন,
 মৎস্ত্র্যল্লাসন গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন,
 ময়ূরাসন, কুক্কটাসন, কূর্মাংসন, উত্তানকূর্মাংকাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন,
 বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকরাসন,
 উষ্ট্রাসন, ভূজঙ্গাসন ও যোগাসন মর্ত্যালোকে এই দ্বাত্রিংশৎ আসন
 সিদ্ধিপ্রদ । :-৬

সংযতেন্দ্রিয় ব্যক্তি একটি গুল্ফদ্বারা যোনিস্থল আপীড়ন পূর্বক
 অগ্র গুল্ফ উপস্থের উপর স্থাপন করিয়া বক্ষঃস্থলের উপর চিবুক
 রাখিবে। নিশ্চল হইয়া সরলভাবে ক্রয়ুগলের মধ্যে স্থিরদৃষ্টি রাখিবে।
 ইহার নাম সিদ্ধাসন। ইহা দ্বারা মোক্ষ-লাভ হয়। ৭

পদ্মাসন ।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা,
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা কৃৎৱা কুরাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।
অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ,
এতদ্ব্যাধিসমূহনাশকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে ॥ ৮

ভদ্রাসন ।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্থোধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে কুরাভ্যাং কৃৎৱা চ পৃষ্ঠদেশতঃ ।
জালঙ্করং সমাসাচ্চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাদিষির্নাশনম্ ॥ ৯

দক্ষিণ-চরণ বাম উরুর উপর এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুর উপর স্থাপন পূর্বক দুই হস্তদ্বারা পৃষ্ঠভাগ হইতে দুই পদের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়রূপে ধরিবে এবং বক্ষের উপর চিবুক রাখিয়া নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে । ইহার নাম পদ্মাসন । পদ্মাসন সমস্ত ব্যাধিনাশক । ৮ *

দুইটি গুল্ফ বিপরীতভাবে কোষের নিম্নে স্থাপন পূর্বক পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হাত প্রসারণ পূর্বক পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ সহকারে জালঙ্কর-

• * তন্ত্রান্তরে পদ্মাসনের ফল এইরূপ উক্ত আছে—

‘দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভাতে পরম্ ।

অর্জুনাং কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ ॥

ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্ত ন সংশয়ঃ ।

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণপানবিধানতঃ ।

পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ শ্রাৎ সত্যং সত্যং হি পার্শ্বতি ॥’

অর্থাৎ এই আসন দুর্লভ ; ধীমান্ সাধকই ইহা প্রাপ্ত হন । এই আসনবন্ধন করিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণবায়ু সরলভাবে সঞ্চারিত হয় । অভ্যাসবশে সাধকের দেহে প্রাণবায়ু ঐ ভাবে সঞ্চালিত হয় সন্দেহ নাই । যোগী পদ্মাসনে বসিয়া প্রাণ ও অপান বায়ু বিধানে কুস্তক করিলে মুক্ত হইতে পারে । হে পার্শ্বতি ! এ কথা সত্য সত্যই জানিবে ।

মুক্তাসন ।

পায়ুমূলে বামগুল্ফং দক্ষগুল্ফং তথোপরি ।

শিরোগ্রীবাস্থমং কায়ং মুক্তাসনস্ত সিদ্ধিদম্ ॥ ১০

বজ্রাসন ।

জজ্বাভ্যাং বজ্রবৎ কৃদ্ধা গুদপার্শ্বে পদাবুর্ভো ।

বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১

স্বস্তিকাসন ।

জাম্বুর্কোরন্তরে কৃদ্ধা যোগী পাদতলে উভে ।

ঋজুকায়ঃ সমাস্ত্রীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১২

বন্ধ করিবে * এবং নাসিকার অগ্রদেশে দৃষ্টিস্থাপন করিতে হইবে ।

ইহার নাম ভদ্রাসন । এই আসন নিধিল রোগনাশক । ১০

বাম গুল্ফে পায়ুমূল স্থাপন পূর্বক তত্‌পরি দক্ষিণগুল্ফ রাখিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সরলভাবে রাখিয়া সরলদেহে বসিবে । ইহাকে মুক্তাসন কহে । এই আসন সাধকদিগের সিদ্ধিপ্রদ । ১০

দুইটি জজ্বাকে বজ্রাকৃতি করিয়া গুহের উভয়দিকে চরণদ্বয় বিস্তৃত করিবে । ইহার নাম বজ্রাসন । ইহা দ্বারা যোগিগণের সিদ্ধিলাভ হয় । ১১

উভয় চরণতল জাম্বুয়ুগল ও উরুযুগলের মধ্যে রাখিয়া ত্রিকোণাকৃতি আসনবন্ধন পূর্বক সরলভাবে বসিবে । ইহাকে স্বস্তিকাসন কহে । ১২

* জালঙ্ঘরবন্ধ—গলদেশের শিরাসকল বন্ধন পূর্বক বন্ধঃস্থলে চিবুক রাখিবে । ইহার নাম জালঙ্ঘরবন্ধ । প্রমাণ যথা—

“বদ্ধা গলশিরাজ্জালং হৃদয়ে চিবুকং গ্রসেৎ ।

বন্ধো জালঙ্ঘরঃ প্রোক্তো দেবানামপি হর্লভঃ ॥”

সিংহাসন ।

গুলফো চ বৃষগস্ত্রাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাং গভঃ ।
চিতিমূলো ভূমিসংস্থঃ কৃষ্ণা চ জাষোন্নপরি ।
ব্যাত্তবক্তো জলক্লৃপ নানাগ্রমবলোকয়েৎ ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ সৰ্ব্বব্যাদিবিনাশনম্ ॥ ১৩

গোমুখাসন ।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।
স্থিরকায়ং সমাসাত্ত গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥ ১৪

বীরাসন ।

একপাদমথৈকশ্মিন্ বিজ্ঞসেদুরুসংস্থিতম্ ।
ইতরশ্মিংস্তথা পশ্চাদবীরাসনমিভীরিতম্ ॥ ১৫

ধনুসাসন ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ,
করৌ চ পৃষ্ঠে শ্বতপাদযুগ্মম্ ।

দুইটি গুলফকে পরস্পর বিপরীতভাবে (উল্টা করিয়া) কোষের
নিম্নে স্থাপন পূর্বক উর্দ্ধদিকে বাহির করিয়া উভয় জাহ্নু ভূপৃষ্ঠে
রাখিবে এবং ব্যাত্তানন হইয়া জালক্লৃপ বন্ধন পূর্বক নাসিকার অগ্রভাগে
দৃষ্টিস্থাপন করিবে । ইহার নাম সিংহাসন । এই আসন রোগসমূহ-
নাশক । ১৩

পদদ্বয় ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া পৃষ্ঠের উভয় দিকে স্থাপন করিবে এবং ধনু-
ভাবে গোমুখবৎ উন্নতানন হইয়া বসিবে । ইহার নাম গোমুখাসন । ১৪

একটি চরণ একটি উরুর উপর রাখিয়া পশ্চাত্তাপে অত্র চরণ
রাখিবে । ইহার নাম বীরাসন । ১৫

দণ্ডের দ্বারা সরলভাবে দুই পদ মৃত্তিকায় প্রসারণ পূর্বক পৃষ্ঠদেশ

কৃৎস্না ধনুস্তন্যপরিবর্তিতাজং,

নিগত যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥ ১৬

মৃতাসন ।

উত্তানশব্দবদভূমৌ শয়ানস্ত শবাসনম্ ।

শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ১৭

শুশ্রাসন ।

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃৎস্না পাদৌ চ গোপয়েৎ ।

পাদোপরি চ সংস্থাপ্য শুদং শুশ্রাসনং বিদুঃ ॥ ১৮

মৎস্তাসন ।

মুক্তপদ্মাসনং কৃৎস্না উত্তানশয়নধ্বরেৎ ।

কুকরীভ্যাং শিরো বেষ্ঠ্য মৎস্তাসনস্ত রোগহা ॥ ১৯

পশ্চিমোত্তানাসন ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ,

সংযতস্তানশ্চিতিযুগ্মমধ্যে ।

দিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা চরণযুগল ধারণ করিবে এবং দেহ ধনুকাকৃতিবৎ বক্র করিয়া রাখিলেই ধনুরাসন হয় । যোগী ব্যক্তি এইরূপেই ধনুরাসন কীর্তন করেন । ১৬

শববৎ ধরাপৃষ্ঠে শয়ান হইলেই তাহাকে শবাসন বা মৃতাসন কহে । ইহা শ্রমনাশক ও চিত্তবিশ্রান্তিকর । ১৭

দুই হাঁটুর মধ্যভাগে শুশ্রুভাবে চরণযুগল স্থাপন পূর্বক পদদ্বয়ের উপর শুভদেশ রাখিবে । ইহার নাম শুশ্রাসন । ১৮

মুক্তপদ্মাসন বন্ধন পূর্বক কহুই দ্বারা মস্তকবেষ্টন করিয়া চিৎভাবে শয়ন করিবে । ইহার নাম মৎস্তাসন । ইহা সর্বব্যাদিনাশক । ১৯

চরণযুগল ভূপৃষ্ঠে দণ্ডাকারে ঋজুভাবে প্রসারণ পূর্বক চরণযুগলের

যত্নেন পাদৌ চ ধ্বর্তো করাভ্যাং,
যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাছঃ ॥ ২০

মৎস্তেন্দ্রাসন ।

উদরং পশ্চিমাভ্যাসং কৃৎস্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ ।
নত্নাজ্জবামপাদং হি দক্ষজামুপরি শ্যসেৎ ।
তত্র যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্যকরে চ বজ্রকম্ ।
ক্রবোর্দ্ধমধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্তেন্দ্রমুচ্যতে ॥ ২১

গোরক্ষাসন ।

জানুর্কোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্তসংস্থিতৌ ।
গুল্ফৌ চাচ্ছাচ্ছ হস্তাভ্যামুত্তানাত্যাং প্রযত্নতঃ ।
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।
গোরুক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্ ॥ ২২

মধ্যে-মস্তক বিছাদ করিলেই পশ্চিমোত্তানাসন হয় । ইহা যোগিরাজ-
দিগের পক্ষে পীঠস্বরূপ । ২০

পূর্বের আয় জঠরদেশ সরলভাবে স্থাপন পূর্বক সময়ে সলঙ্ঘিত
হইয়া বামচরণ নতভাবে দক্ষিণ জানুর উপর এবং তদুপরি দক্ষিণ কনুই
রাখিবে আর দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ক্রমবশত মধ্যস্থলে দৃষ্টি-
স্থাপন করিবে । ইহার নাম মৎস্তেন্দ্রাসন । ২১

দুই জানু ও উরুর মধ্যে পদদ্বয় উত্তান ও শুশ্রূষভাবে রাখিয়া দুই
হস্তদ্বারা দুইটি গুল্ফ আবৃত করিবে এবং কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া
নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে । ইহার নাম গোরক্ষাসন ।
এই আসন যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ । ২২

উৎকটাসন ।

অঙ্কুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্ফে চ খে গতো ।
তত্রোপরি শুদং গ্রন্থ বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্ ॥ ২৩

সঙ্কটাসন ।

বামপাদং চিত্তে মূলং সংগ্রন্থ ধরনীতলে ।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকম্ ।
জানুসুখে করযুগ্মমেতৎ সঙ্কটাসনম্ ॥ ২৪

ময়ুরাসন ।

ধরামবষ্টভ্য করমোস্তুজাভ্যাং,
তৎকূপরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্ ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুখিতঃ খে,
মায়ুরমেতৎ প্রবদন্তি গীঠম্ ॥ ২৫

দুইটি চরণাঙ্কুষ্ঠ দ্বারা ভূতল স্পর্শ করিয়া গুল্ফদ্বয়কে নিম্নালম্ব-
ভাবে শূণ্ণে উত্তোলন পূর্বক গুল্ফদ্বয়ের উপর গুহপ্রদেশ স্থাপন
করিলেই উৎকটাসন হয় । ২৩

বাম চরণ ও বাম হাঁটু ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া দক্ষিণ চরণদ্বারা বামপদ
পরিবেষ্টন পূর্বক জানুযুগলের উপর দুই হাত স্থাপন করিলেই সঙ্কটাসন
হয় । ২৪

দুই হস্ততল দ্বারা ভূতল আশ্রয় পূর্বক কনুইযুগলের উপর নাভির
পার্শ্বদ্বয় স্থাপন করিয়া যুক্তপদ্যাসনের আয় দুইটি চরণ পশ্চাদ্ভাগে
উর্দ্ধে তুলিবে এবং সরলভাবে দণ্ডাকারে শূণ্ণে উৎপত্তিত হইবে ।
ইহার নাম প্রসিদ্ধ ময়ুরাসন । ২৫

কুকুটাসন ।

পদ্মাসনং সমাসাচ্চ জানুর্বোন্নত্বরে করৌ ।

কূর্পরাত্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুকুটাসনম্ ॥ ২৬

কূর্মাসন ।

গুল্ফো চ বৃষণস্ত্রাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ ।

ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্মাসনমিতীরিতম্ ॥ ২৭

উত্তানকূর্মকাসন ।

কুকুটাসনবন্ধস্থং করাত্যাং শ্বতকঙ্করম্ ।

পীঠং কূর্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্মকম্ ॥ ২৮

উত্তানমণ্ডুকাসন ।

মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কূর্পরাত্যাং শ্বতং শিরঃ ।

এতন্তেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডুকম্ ॥ ২৯

বৃক্ষাসন ।

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু ।

তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদ্বঃ ॥ ৩০

মঞ্চস্থ হইয়া মুক্তপদ্মাসনবন্ধন পূর্বক জানুইয়ুগলের ও উরুর মধ্যে হস্ত-
দ্বয় রাখিয়া কনুইয়ুগল অবলম্বন সহকারে বসিলেই কুকুটাসন হয় । ২৬

দুইটি গুল্ফকে বিপরীতভাবে কোণের নিয়মদেশে রাখিয়া মস্তক,
গ্রীবা ও অঙ্গ ঋজুভাবে স্থাপন পূর্বক বসিলেই কূর্মাসন হয় । ২৭

কুকুটাসন বন্ধন পূর্বক হস্তদ্বয় দ্বারা গ্রীবাধারণ করিয়া কূর্মবৎ
উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানকূর্মকাসন হয় । ২৮

মণ্ডুকাসনে উপবেশন পূর্বক দুইটি কনুই দ্বারা মস্তক ধারণ করিয়া
মণ্ডুকবৎ অবস্থিতি করিবে । ইহার নাম উত্তানমণ্ডুকাসন । ২৯

বাম উরুর মূলে দক্ষিণপদ রাখিয়া বৃক্ষবৎ সরল হইয়া ভূপৃষ্ঠে
অবস্থান করিবে । ইহার নাম বৃক্ষাসন । ৩০

মণ্ডকাসন ।

পাদতলো পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বৈ চ সংস্পৃশেৎ ।

জানুযুগ্মং পুরঙ্কত্য সাধয়েন্নগ্নুকাসনম্ ॥ ৩১

গরুড়াসন ।

জজ্জোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা ।

জানুপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে ॥ ৩২

বৃষাসন ।

ষাম্যগ্নুক্ষে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরম্ ।

বিপরীতং স্পৃশেদ্ভুমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৩

শলভাসন ।

অধাস্ত্রঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে,

ভুমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্ ।

পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং,

বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ ॥ ৩৪

উভয় পদতল পৃষ্ঠভাগে লইয়া পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ পরস্পর সংযুক্ত করিবে এবং দুইটি জাহ্নু সম্মুখভাগে রাখিবে । ইহার নাম মণ্ডকাসন । ৩১

দুই উরু ও দুইটি জজ্জোদ্বারা ভূপৃষ্ঠ আক্রমণ পূর্বক হাঁটুযুগল দ্বারা দেহ নিশ্চলভাবে রাখিয়া দুইটি জাহ্নুর উপর হস্তদ্বয় রাখিবে । ইহার নাম গরুড়াসন । ৩২

গুহ্যদেশকে দক্ষিণ গুল্ফের উপর স্থাপন করিয়া উহার বামদিকে বামচরণ বিপরীতভাবে ধারণ পূর্বক মৃত্তিকা স্পর্শ করিবে । ইহার নাম বৃষাসন । ৩৩

অধোবদনে শয়ান হইয়া বক্ষঃপ্রদেশে দুই হস্ত রাখিয়া হস্ততলদ্বয়

মকরাসন ।

অধাস্তঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়,
ভূমৌ চ পাদৌ প্রসার্যমাগৌ ।
শিরশ্চ ধ্বজা করদণ্ডযুগ্মে,
দেহাগ্নিকারকং মকরাসনং তৎ ॥ ৩৫
উষ্ট্রাসন ।

অধাস্তঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং,
পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধ্বজং করাত্মনাম্ ।
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্ত্রাগাঢ়ং,
ওষ্ঠঞ্চ পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥ ৩৬
ভুজঙ্গাসন ।

অঙ্গুষ্ঠনাভিপৰ্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ ।
করুতলাভ্যাং ধরাং ধ্বজা উৰ্দ্ধশীৰ্ষঃ ফণীব হি ।

দ্বারা ভূতল স্পর্শ পূর্বক চরণযুগল শূণ্যে এক বিতন্তি উদ্ধে রাখিবে ।
ইহার নাম শলভাসন । ৩৪ •

অধোমুখে শয়ান হইয়া ভূতলে বক্ষঃস্থাপন পূর্বক চরণযুগল প্রসারণ
• সহকারে দুই হস্ত দ্বারা মস্তক ধরিবে । ইহার নাম মকরাসন । এই
আসনাত্যাস দ্বারা দেহতেজ বর্দ্ধিত হয় । ৩৫

অধোমুখে শয়ান হইয়া দুইটি চরণ বিপরীতভাবে পৃষ্ঠের দিকে
লইয়া যাইবে । তৎপরে করযুগল দ্বারা চরণদ্বয় ধরিয়া মুখ ও জঠর
দৃঢ়ভাবে সঙ্কুচিত করিবে । ইহার নাম উষ্ট্রাসন । ৩৬

নাভি হইতে চরণাঙ্গুষ্ঠ যাবৎ শরীরার্দ্ধভাগ মৃত্তিকায় সংস্থাপন
পূর্বক হস্ততলদ্বয় দ্বারা ভূপৃষ্ঠ আশ্রয় করিয়া ভুজঙ্গবৎ মস্তক উদ্ধে
তুলিবে । ইহার নাম ভুজঙ্গাসন । এই আসনাত্যাস দ্বারা দিন দিন

দেহাগ্নিবর্দ্ধিতে নিত্যং সৰ্বরোগবিনাশনম্ ।

জাগৰ্ত্তি ভুজগী দেবী সাধমাং ভুজগাসনম্ ॥ ৩৭

যোগাসন ।

উত্তানৌ চরণৌ কৃতা সংস্থাপ্য জম্বোন্ধপরি ।

আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করমুগ্মকম্ ।

পূৰ্ণকৈৰ্বাম্বুমাৰুণ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৩৮

ইতি শ্রীশ্বেতশ্বসংহিতায়াং শ্বেতশ্বসংবাদে আসনবর্ণনং

নাম দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২

তৃতীয়োপদেশঃ ।

মুদ্রা ।

শ্বেতশ্ব উবাচ ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরম্ ।

মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেদ্ষচ্ খেচরী ॥ ১

দেহস্থ অগ্নি বর্দ্ধিত হয় এবং রোগসমূহ বিনাশ পাইয়া থাকে । ইহার প্রভাবে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইয়া থাকেন । ৩৭

দুই চরণ চিহ্ন করিয়া জাহ্নুদ্বয়ের উপর স্থাপন পূৰ্ব্বক করমুগল উত্তানভাবে আসনের উপর রাখিবে । অনন্তর প্রকযোগে বাম্বু আকর্ষণ করিয়া কুন্তক সহকায়ে নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করিবে । ইহার নাম যোগাসন । যোগিগণের যোগসাধনে এই আসনবন্ধন কর্তব্য । ৩৮

দ্বিতীয় উপদেশ সমাপ্ত !

শ্বেতশ্ব কহিলেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেদ্ষ, খেচরী, বিপরীতকরণী, শ্বোনি, বজ্রোলী, শক্তি-

বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোলা শক্তিচালনী ।

তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাস্ত্রবী পঞ্চ ধারণা ॥ ২

অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী ।

পঞ্চবিংশতিমুদ্রাণি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্ ॥ ৩

চালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাস্ত্রবী, পঞ্চ ধারণা (পার্শ্ববী, আস্ত্রসী, বৈশ্বা-
নরী, বায়বী ও আকাশী ধারণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী
ও ভুজঙ্গিনী এই পঁচিশটি মুদ্রা যোগিরূপের সিদ্ধিদাত্রী । ১-৩ *

* মুদ্রাভ্যাসের আবশ্যকতা সম্বন্ধে অগ্র সংহিতার যাহা লিখিত আছে, এই
স্থলে তাহা উদ্ধৃত হইল, যথা—

“সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগৰ্ভি কুণ্ডলী ।

তদা সৰ্ব্বাণি পদ্মানি ভিচ্ছন্তে গ্রন্থয়োহপি চ ।

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীন্ ।

ব্রহ্মরক্ষ মুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥”

অর্থাৎ গুরুদেবের প্রসাদে যখন কুণ্ডলী জাগরিত হয়, তখন দেহস্থ সমস্ত পদ্ম
ও পদ্মগ্রহি ভিন্ন হয় । সুতরাং ব্রহ্মরক্ষ মুখে প্রসুপ্তা ঈশ্বরী কুণ্ডলীর জাগরণার্থ
সৰ্বপ্রযত্নে মুদ্রাভ্যাস করিবে । এই সম্বন্ধে গ্রন্থ্যামলেও লিখিত আছে, যথা—

“সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারো হি নায়কঃ ।

সৰ্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ।

সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগৰ্ভি কুণ্ডলী ।

* তদা পদ্মানি সৰ্ব্বাণি ভিচ্ছন্তে গ্রন্থয়োহপি চ ।

প্রাণস্ত শূন্যপদবী তদা রাজপথায়তে ।

যদা চিত্তং বিনালম্বং তদা কালস্ত বন্ধনম্ ।

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীন্ ।

ব্রহ্মরক্ষ মুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥”

অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি জীবদেহে প্রসুপ্তভাবে আছেন । মহাসর্প অনন্ত যেমন
সাগরকাননসঙ্কুল পৃথিবীর একমাত্র আধার, কুণ্ডলী সেইরূপ সমস্ত হঠতন্ত্রের আধার-
স্বরূপিনী । কুণ্ডলীর নিদ্রাভঙ্গ হইলেই দেহস্থ ষট্‌পদ্ম ও তৎগ্রহিভেদ হয় । তাহা
হইলেই প্রাণবায়ু সুষুম্নারক্ষ যোগে সানন্দে নির্বিঘ্নে যাতায়াত করে । বিনা অবলম্বনে
চিত্তস্থির হইলেই অমরত্ব ও মোক্ষলাভ ঘটে । এই জন্য কুণ্ডলিনীকে জাগরিত
করিতে হয় । তাঁহাকে জাগরিত করিতে হইলেই মুদ্রাভ্যাস প্রয়োজনীয় ।

মুক্তার ফল ।

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ ।

যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪

গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যন্ত কস্তচিৎ ।

প্রীতিদং যোগিনাক্ষৈব দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৫

মহামুদ্রা ।

পান্মূলং বামগুল্ফে সংপীড়্য দৃঢ়যত্নতঃ ।

বাম্যপাদং প্রসার্য্যথ কঠৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬

(মহাদেব পার্শ্বতীকে সম্বোধন করিয়া বলিয়াছিলেন), হে দেবি ! মুদ্রা-সমূহ তোমার নিকট বলিলাম । ইহা জ্ঞাত হইবামাত্র সৰ্ব-সিদ্ধিলাভ হয় । ৪ । ইহা গোপনে রাখিবে, যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না । ইহা যোগীদিগের প্রীতিপ্রদ এবং দেবগণেরও দুর্লভ । ৫ *

বামগুল্ফ দ্বারা সমস্তে গুহ্যদেশ আপীড়ন করিয়া দক্ষিণপদ প্রসারণ পূর্বক কর দ্বারা পদাঙ্গুলি ধারণ করিবে এবং কঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া

* মুক্তার ফল সম্বন্ধে গ্রন্থবামলে লিখিত আছে যে, এই মুদ্রাদশক ব্যাপিনাশক, ইহার প্রভাবে মৃত্যুর বন্ধ হইতে উত্তীর্ণ হওয়া যায়, ইহা অগ্নিমাди অষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদ, যোগিগণের পরম প্রিয় ও দেবগণেরও দুস্ত্রাপ্য । রত্নকরওকের আয় যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখা কর্তব্য । কুলবালারমণ যেমন অপ্রকাশ্য, তদ্রূপ ইহাও কাহারও নিকট প্রকাশ্য নহে । প্রমাণ যথা—

“মুদ্রাণাং দশকং হ্যেতৎ ব্যাধিমৃত্যুবিনাশনম্ ।

দেবেশি কথিতং দিব্যমৈষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্ ।

বল্লভং যোগিনামেতৎ দুর্লভং মরুতামপি ।

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরওকম্ ।

কস্তচিন্লেব বক্তব্যং কুলস্বীকৃতং যথা ॥”

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃদ্ধা ক্রবোন্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।

মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ ॥ ৭

মহামুদ্রাকল ।

ক্ষয়কাসং গুদাবর্তং গ্লীহাজীর্ণং জ্বরং তথা ।

নাশয়েৎ সর্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ ॥ ৮

নভোমুদ্রা ।

যত্র তত্র স্থিতো যোগী সর্বকাক্ষ্যেমু সর্বদা ।

উর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা ।

নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯

ক্রমের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিবে । সুধীগণ কর্তৃক ইহাই মহামুদ্রা বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে । ৬-৭ *

মহামুদ্রাভ্যাস করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত, গ্লীহা, অজীর্ণ, জ্বর এবং অন্যান্য রোগসকল বিনাশ পায় । ৮

যোগী যেখানে সেখানেই অবস্থান করুন, সর্বদা সর্বকাক্ষ্যে উর্দ্ধজিহ্ব

* গ্রন্থবামে লিখিত আছে যে, বামগুলুফ দ্বারা যোনিস্থল আপীড়ন করিয়া দক্ষিণচরণ প্রসারণ পূর্বক দুই হস্ত দ্বারা দৃঢ়ভাবে ধরিবে এবং মুখ কণ্ঠে রাখিয়া কুস্তক সহকারে বায়ুরোধ করিবে । দণ্ডাহত সর্প যেমন দণ্ডবৎ আকৃতিসম্পন্ন হয়, এই মুদ্রাভ্যাসপ্রভাবে সেইরূপ কুণ্ডলিনীও ঋজুভাব ধারণ করিয়া থাকেন । তৎপরে শনৈঃ শনৈঃ কুস্তকরুদ্ধবায়ু রেচন করিতে হইবে । ইহার নাম মহামুদ্রা । প্রমাণ কথা =

“পাদমূলেণ বামেণ যোনিং সংপীড়্য দক্ষিণম্ ।

পাদং প্রসারিতং কৃদ্ধা করাভ্যাং ধারয়েৎ দৃঢ়ম্ ।

কণ্ঠে বক্ত্বং সনারোপ্য ধারয়েৎ বায়ুমুদ্বৃত্তং ।

বধা দণ্ডাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ।

ঋজীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাক্রিতা ।

ততঃ শনৈঃ শনৈরোর রেচয়েৎ তং ন বেগতঃ ।

ইয়ং খলু মহামুদ্রাতব স্নেহাৎ প্রকাক্ষতে ॥”

উড্ডীয়ানবন্ধ ।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুর্দ্ধস্ত কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্তদবিশ্রান্তং মহাখণ্ডঃ ।

উড্ডীয়ানং হসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ১০

উড্ডীয়ানবন্ধের কল ।

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ ছেতৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে ।

উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ১১

জালন্ধরবন্ধ ।

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্বা চিবুকং হৃদয়ে শ্লিসেৎ ।

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাচারবন্ধনম্ ।

জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী ॥ ১২

ও নিশ্চল হইয়া বায়ু ধারণ করিবেন । ইহাকেই নভোমুদ্রা (আকাশী মুদ্রা) বলে । ইহা যোগিগণের রোগনাশিনী । ৯

নাভির উর্দ্ধ ও পশ্চিমদ্বারকে জুঠরে সমভাবে আকুঞ্চন করিবে অর্থাৎ উদরের নিম্নস্থিত গুহাদিচক্রান্তর্ভূত নাড়ী-সমূহকে নাভির উর্দ্ধে উত্তোলন করিতে হয় । ইহার নাম উড্ডীয়ানবন্ধ । মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে এই বন্ধ সিংহের তুল্য । ১০

যাবতীয় বন্ধ অপেক্ষা এই উড্ডীয়ানবন্ধ শ্রেষ্ঠ । এই বন্ধ অভ্যস্ত হইলে আপনা হইতেই মুক্তিলাভ হয় । ১১

কণ্ঠসঙ্কোচন করিয়া চিবুক বন্ধস্থলে রাখিবে । ইহারই নাম জালন্ধরবন্ধ । এই বন্ধ দ্বারা ষোড়শ প্রকার আধারবন্ধ সম্পাদিত হয় এবং ইহা দ্বারা মৃত্যু পরাজিত হইয়া থাকে । ১২

জালঙ্করবন্ধের ফল ।

সিদ্ধং জালঙ্করং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ।
যথাসমভ্যাসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩

মূলবন্ধ ।

পার্শ্বিণা বামপাদস্ত্র যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ ।
নাভিগ্রস্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড়্য যত্নতঃ সুধীঃ ॥ ১৪
মেট্রং দক্ষিণগুল্ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগততে ॥ ১৫

মূলবন্ধের ফল ।

সংসার-সাগরং তৰ্ভুমভিলষতি যঃ পুমান্ ।
বিরলে স্রুগুপ্তো ভূত্বা মুদ্রামেনাং সমভ্যাসেৎ ॥ ১৬
অভ্যাসাৎ বন্ধনশ্রাস্ত্র মরুৎসিদ্ধিৰ্ভবেদ্রবম্ ।
সাধুস্নেহং যত্নতো তর্হি মৌনী তু বিজিতালসঃ ॥ ১৭

এই সিদ্ধ জালঙ্করবন্ধ যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ । ছয় মাস ইহা
অভ্যাস করিলেই সিদ্ধ হওয়া যায় সন্দেহ নাই । ১৩

বামপার্শ্বি দ্বারা গুহ্যপ্রদেশ আকুঞ্চন করিয়া নাভিগ্রস্থি সমুদ্রে
মেরুদণ্ডে সংলগ্ন ও পীড়িত করিবে এবং দক্ষিণগুল্ফ দ্বারা উপস্থকে
দৃঢ়রূপে সংরুদ্ধ করিবে । ইহার নাম মূলবন্ধ । ইহা জরাবি-
নাশিনী । ১৪-১৫

যে ব্যক্তি সংসার-সাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করে, গোপনভাবে
নির্জনে এই মুদ্রা অভ্যাস করা তাহার পক্ষে কর্তব্য । ১৬ । এই বন্ধ
অভ্যাস করিলে বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ; অতএব মৌনী ও নিরলস
হইয়া যত্নসহকারে ইহার সাধনা করিবে । ১৭

মহাবন্ধ ।

‘বামপাদস্ত গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ ।
 দক্ষপাদেন তদ্বুল্ফং সংপীড়্য যত্নতঃ সূধীঃ ॥ ১৮
 শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পাক্ষিৎ যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ
 জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণান্মহাবন্ধো নিগত্বতে ॥ ১৯

মহাবন্ধের ফল ।

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।
 প্রসাদাদস্ত বন্ধস্ত সাধয়েৎ সর্ববাহিতম্ ॥ ২০

মহাবেধ ।

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিধা ।
 মূলবন্ধমহাবন্ধো মহাবেধং বিনা তথা ॥ ২১
 মহাবন্ধং সমাসাত্ত উড্ডানকুস্তকং চরেৎ ।
 মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২

বামগুল্ক দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ সহকারে দক্ষিণপদ দ্বারা সমস্ত
 বামগুল্ফ আপীড়ন পূর্বক ধীরে ধীরে গুহদেশ চালনা করিবে এবং
 শনৈঃ শনৈঃ গুহস্থল আকুচিত করিতে হইবে ; অধিকন্তু জালন্ধররন্ধ্র
 দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে । ইহার নাম মহাবন্ধ । ১৮-১৯

এই মহাবন্ধ মুদ্রাসমূহমধ্যে শ্রেষ্ঠ । ইহা জরামৃত্যুহারিণী । ইহার
 প্রভাবে যাবতীয় অভীষ্ট সিদ্ধ হয় । ২০

রমণীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য যেমন পুরুষ ব্যতীত বিফল, মহাবেধ
 ব্যতীত মূলবন্ধ ও মহাবন্ধও সেইরূপ নিষ্ফল হয় । ২১ । মহাবন্ধের
 অনুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয়ানবন্ধ আচরণ পূর্বক কুস্তকযোগে বায়ুধারণ
 করিলেই মহাবেধ হয় । ইহা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ । ২২ *

* বামলের ন্তে মহাবেধ অনুষ্ঠান অন্য প্রকার । অপান ও প্রাণবায়ুর ঐক্য-

মহাবেধের ফল।

মহাবন্ধমূলবন্ধৌ মহাবেধসমস্থিতৌ।

প্রত্যহং কুরুতে যন্তু স যোগী যোগবিত্তমঃ ॥ ২৩

ন চ মৃত্যুভয়ং তন্তু ন জরা তন্তু বিদ্বতে।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেধোহয়ং যোগিপুঞ্জবৈঃ ॥ ২৪

খেচরীমুদ্রা।

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিদ্রাং রসনাং চালয়েৎ সদা।

দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়েৎ ॥ ২৫

এবং নিত্যং সমভ্যাসান্নস্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।

যাবদগচ্ছেদ্রুদ্রবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী ॥ ২৬

যে যোগী প্রত্যহ মহাবেধসমবিত্ত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি যোগবিদগণের শ্রেষ্ঠ। ২৩। তাঁহার মৃত্যুভয় নাই, জরাও তাঁহার উপস্থিত হয় না। যত্র সহকারে এই বেধ গোপনে রাখা যোগিশ্রেষ্ঠগণের কর্তব্য। ২৪

জিহ্বার অধোভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই উভয়কে সংলগ্ন করিয়া যে নাড়ী বিদ্বদ্বান আছে, তাহা কর্তন পূর্বক নিরন্তর জিহ্বার নিম্নে জিহ্বার অগ্রভাগ চালনা করিবে এবং নবন্যোত দ্বারা জিহ্বাদৌহন পূর্বক লৌহলেখনী দ্বারা রসনাকর্ষণ করিবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হয়। শনৈঃ শনৈঃ অভ্যাসদ্বারা জিহ্বাকে এরূপ লব্ধিত

সম্পাদন পূর্বক কুস্তক সহকারে বায়ুধারণ কল্পিয়া নিতম্বদ্বয়কে তাড়না করিলেই মহাবেধ হয়। প্রমাণ যথা—

“অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃদ্ধা ত্রিভুবনেশ্বরী।

মহাবেধে স্থিতৌ যোগী কৃক্ষিপূর্ণ্য বায়ুনা।

ক্ষিচৌ সন্তাড়য়েদ্বীমান্ বেধোহয়ং কথিতো ময়া ॥”

রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭

খেচরীমুদ্রার ফল ।

ন চ মুচ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্যং প্রজায়তে ।

ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেহদেহঃ প্রজায়তে ॥ ২৮

নাগ্নিনা দহতে গাত্রং ন শোষণতি মারুতঃ ।

ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ ॥ ২৯

লাবণ্যঞ্চ ভবেদগাত্রো সমাধির্জায়তে ধ্রুবম্ ।

কপালবক্ত্রসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০

নানারসমুদ্ভুতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে ।

আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১

করিবে যে, উহা অনায়াসে জয়ুগলের মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে পারে ।

এইরূপে ক্রমে ক্রমে জিহ্বাকে তালুম্লে লইয়া যাইতে হয় । অনন্তর কপালকুহরের মধ্যভাগে জিহ্বাকে উর্দ্ধে বিপরীতভাবে প্রবেশ করাইয়া ক্রম্বয়ের মধ্যে দৃষ্টি স্থাপন করিবে । ইহার নাম খেচরী মুদ্রা । ২৫-২৭

এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে মুচ্ছা, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা থাকে না ; আলস্য জন্মে না ; রোগ, জরা ও মৃত্যু থাকে না এবং দিব্যদেহলাভ হয় । ২৮ । অগ্নিদ্বারা সেই সাধকের গাত্র দগ্ধ হয় না, বায়ু তাহাকে শোষণ করিতে পারে না, জল তাহার দেহকে ক্লিন্ন করিতে সমর্থ হয় না এবং, সর্পও তাহাকে দংশন করিতে পারে না । ২৯ । সেই সাধকের গাত্রো লাবণ্য বৃদ্ধি পায়, তিনি সমাধিযোগ প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই এবং কপাল ও মুখ এই উভয়ের সংযোগে তাহার রসনায় (দিব্য) রসের সঞ্চায় হয় । ৩০ । দিন দিন তিনি নানারসমুদ্ভূত আনন্দ লাভ করেন । প্রথমে লবণরস:

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধুনি চ ।

জাক্কারসঞ্চ সীমুখং জায়তে রসনোদকম্ ॥ ৩২

বিপরীতকরগীমুদ্রা ।

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ।

অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩

উর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রশ্চ অধ আনয়েৎ ।

বিপরীতকরী মুদ্রা সর্ব্বতল্লেশু গোপিতা ॥ ৩৪

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করমুখ্যং সমাহিতঃ ।

উর্দ্ধপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫

বিপরীতকরগীমুদ্রার ফল ।

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্মিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ ।

সং সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু প্রলয়েহপি ন সীদতি ॥ ৩৬

তৎপরে ক্ষাররস, পরে তিক্ত, অনন্তর কষায়, পরে নবনীত, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল, মধু, জাক্কা, অমৃত প্রভৃতি নানারস অল্পভূত হয় । ৩১-৩২

নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত । সহস্রার হইতে যে সুধাধারা নিঃসৃত হয়, সূর্য্যনাড়ী সেই সুধাধারা পান করে ; এই জন্তই জীব মৃত্যুর বশীভূত হয় । ৩৩ । (চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ সুধাধারা পান করিতে পারিলে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হয় না) ; এই জন্ত যোগপ্রভৃতিবে সূর্য্যনাড়ীকে উর্দ্ধে আর চন্দ্রনাড়ীকে নিম্নে আনয়ন করিবে । ইহাকেই বিপরীতকরগী মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা সর্ব্বতল্লেশু গোপনীয় বলিয়া কথিত । ৩৪ । শিরঃপ্রদেশ ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া হস্তদ্বয় পাতিয়া রাখিবে এবং চরণদ্বয় উর্দ্ধে তুলিয়া কুণ্ডল সহকারে বায়ুরোধ পূর্ব্বক উপবিষ্ট হইবে । ইহার নাম বিপরীতকরগী মুদ্রা । ৩৫

যিনি এই মুদ্রাসাধন করেন, জরামৃত্যু তাঁহার নিকট পরাজিত হয়,

যোনিমুদ্রা ।

সিদ্ধাসনং সমাসাত্ত কর্ণচক্ষুর্নসোমুখম্ ।
 অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ ॥ ৩৭
 কাকীভিঃ প্রাণং সংরূপ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ ।
 ষট্চক্রাণি ক্রমাক্রান্ত্বা হং হংসমনুনা সূর্যীঃ ॥ ৩৮
 চৈতন্যমানয়েন্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী ।
 জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করান্মুজে ॥ ৩৯
 শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমম্ ।
 নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সূখম্ ॥ ৪০
 শিবশক্তিসমায়োগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ ।
 আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সন্তবেৎ ॥ ৪১

এবং তিনি সর্বত্র সিদ্ধ বলিয়া কীর্তিত হন । প্রলয়েও তাঁহাকে অবসাদ প্রাপ্ত হইতে হয় না । ৩৬

সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা নেত্রদ্বয়, মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসাপুটদ্বয় এবং অনামাযুগল দ্বারা মুখ নিরুদ্ধ করিবে । ৩৭ । কাকীমুদ্রা দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্বক অপান-বায়ুর সঙ্গে সংলগ্ন করিবে । দেহস্থ ষট্চক্র ভাবনা করিয়া ‘হং’ ‘হংসঃ’ এই দুইটি মন্ত্রদ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে এবং জীবাত্তার সঙ্গে একত্রীভূত কুণ্ডলীকে সহস্রারপদে উত্থাপন পূর্বক এই প্রকার ভাবনা করিবে যে, “আমি শক্তিময়ভাবে শিবের সহিত সঙ্গত হইয়া পরম আনন্দভোগ সহকারে বিহার করিতেছি এবং শিব-শক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম ।” ইহার নাম যোনিমুদ্রা । ইহা পরম গোপনীয় ; ইহা দেবগণেরও দুর্লভ । একবার ইহার সাধনা

যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।

সকৃদ্ধি লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥ ৪২

যোনিমুদ্রার ফল ।

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্লগঃ ।

এতৈঃ পাঠৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৪৩

যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ ।

তানি সর্বানি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ।

তস্মাদভ্যাসনং কুর্যাদ্যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪৪

বজ্রোলীমুদ্রা ।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তুলাভ্যাং,

উর্দ্ধে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে ।

'শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়,

বজ্রোলীমুদ্রা মুনয়ো বদন্তি ॥ ৪৫

দ্বারাই সিদ্ধিলাভ হয় ; ইহার প্রভাবে অনায়াসে সমাধিস্থ হইতে পারে । ৩৮-৪২

যোনিমুদ্রাসাধন দ্বারা ব্রহ্মঘাতী, ভ্রূণঘাতী, সুরাপায়ী ও গুরুদারা-
'গামী ব্যক্তিও ঐ সমস্ত পাতকে লিপ্ত হয় না । ৪৩ । যে 'সকল
ঘোরতর পাপ ও উপপাতক আছে, যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা তৎসমস্ত
বিনষ্ট হয় ; সুতরাং মুক্তির ইচ্ছা থাকিলে ইহার অভ্যাস
করিবে । ৪৪

হস্ততলযুগল ভূপৃষ্ঠে ধীরভাবে স্থাপন পূর্বক পদদ্বয় ও মস্তক উর্দ্ধে
উত্তোলন করিবে । ইহা দ্বারা কুণ্ডলী শক্তি জাগরিত হন এবং দীর্ঘ-
জীবন লাভ হয় । মূনিগণ ইহাকেই বজ্রোলী মুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তন
করেন । ৪৫

বজ্রোন্নীমুদ্রার ফল ।

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্ ।
 অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ৪৬
 এতদযোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্বক্ষ্যম্ ।
 সিদ্ধে বিন্দো মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৪৭
 ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ ।
 তথাপি সকল সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৮

শক্তিচালনী মুদ্রা ।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা ।
 শয়িতা ভুজগাকারা সার্কিত্রিবলয়ান্বিতা ॥ ৪৯
 যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা ।
 জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যাসেৎ ॥ ৫০
 উদ্ঘাটয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ ।
 কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১

এই যোগ সকল যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং যোগিগণের মুক্তির হেতুভূত । এই হিতপ্রদ যোগ যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ । ৪৬ । এই যোগ-প্রসাদে বিন্দুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই । যত্ন সহকারে বিন্দুসিদ্ধি করিলে ভূতলে কি না সিদ্ধ হয় ? ৪৭ । যদি মহাভোগযুক্ত ব্যক্তিও এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করে, তাহারও নিশ্চিত সকল প্রকার সিদ্ধিলাভ হয় । ৪৮

পরদেবতা আত্মশক্তি কুণ্ডলী সর্পাকারে সার্কিত্রিবলয়-বেষ্টনে মূলাধারে শয়ন করিয়া আছেন । ৪৯ । যতক্ষণ তিনি নিদ্রিতা থাকেন, তাবৎ জীব পশুরূপ ; কোটিযোগ অভ্যাস করিলেও জ্ঞানলাভে সমর্থ হয় না । ৫০ । কুঞ্চিকা (চাবী) দ্বারা যেমন কবাট উদ্ঘাটন করে, সেইরূপ কুণ্ডলিনীর প্রবোধ দ্বারা ব্রহ্মদ্বার উদ্ঘাটিত হয় । ৫১ ।

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেন ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ ।
 গোপনীয়গৃহে স্থিৎ শক্তিচালনমভ্যাসেৎ ॥ ৫২
 বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্ ।
 মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্ ।
 এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩
 ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ।
 নাসাত্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানং যোজয়েদ্বলাৎ ॥ ৫৪
 তাবদাকৃষ্যেদুত্তমং শনৈরশ্বিনীমুদয়া ।
 যাবদগচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ ॥ ৫৫
 তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুস্তিকা চ ভুজগিনী ।
 বদ্ধশ্বাসস্ততো ভুজা উর্দ্ধমার্গং প্রপত্নতে ॥ ৫৬
 বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।
 আদৌ চালনমভ্যাস্ত যোনিমুদ্রাং সমভ্যাসেৎ ॥ ৫৭

বস্ত্রদ্বারা নাভি পরিবেষ্টন করিয়া, বহির্ভাগে না থাকিয়া, (গোপনে
 গৃহমধ্যে উপবেশন পূর্বক) শক্তিচালন অভ্যাস করিবে । ৫২ । বিতস্তি-
 পরিমিত দীর্ঘ, চতুরঙ্গুলি-বিস্তৃত, কোমল, স্বেতবর্ণ, সূক্ষ্ম, বেষ্টনবস্ত্রের
 আয়তন লক্ষণযুক্ত, কটিস্থত্র দ্বারা সংবদ্ধ করিবে । ৫৩ । ভস্মদ্বারা গাত্র
 সংলিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন পূর্বক ইহার অন্তর্গত করিবে ।
 নাসাপুটেদ্বয় দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্বক অপানবায়ুর সহিত সংযোজনা
 করিবে । ৫৪ । যাবৎ সুষুম্নার অভ্যন্তরে বায়ু প্রবিষ্ট না হয়, তাবৎ
 অশ্বিনীমুদ্রাদ্বারা শনৈঃ শনৈঃ গুহ আকৃষ্ট করিবে । ৫৫ । এইরূপে
 নিশ্বাসরোধ সহকারে কুস্তকযোগে বায়ু নিরুদ্ধ করিলে সর্পাকৃতি কুণ্ডলী-
 শক্তি জাগরিত হইয়া উর্দ্ধে (সহস্রারে) উত্তীর্ণ হন (তদ্ব্যয় পরমাত্মার
 সহিত একত্র হইয়া থাকেন) । ৫৬ । এই শক্তিচালনী ব্যতিরেকে

• ইতি তে কথিতং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনম্ ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যাসেৎ ॥ ৫৮

শক্তিচালনীয়ুদ্রার ফল ।

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরগনাশিনী ।
তন্মাদভ্যাসনং কার্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাক্ষিভিঃ ॥ ৫৯
নিত্যং যোহভ্যাসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্মৈ করে স্থিতা ।
তস্মৈ বিগ্রহসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ধোপাশ্রয়ং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৬০

তাড়াগীমুদ্রা ।

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃৎস্না চ তড়াগীকৃতি ।
তাড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুনাশিনী ॥ ৬১

মাণ্ডুকীমুদ্রা ।

মুখং সমুখিতং কৃৎস্না জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ । •
শনৈর্গ্রাসেদমৃতস্তন্মাণ্ডুকীমুদ্রিকাং বিদুঃ ॥ ৬২

যোনীমুদ্রা সিদ্ধ হয় না ; সুতরাং প্রথমে শক্তিচালনী অভ্যাস করিয়া পরে যোনীমুদ্রা অভ্যাস করিবে । ৫৭ । হে চণ্ডকাপালে ! এই আমি তোমার নিকট শক্তিচালন কীর্ত্তন করিলাম । যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবে । প্রত্যহই ইহা অভ্যাস করা উচিত । ৫৮ • •

এই মুদ্রাপরম গোপনীয় এবং জরামৃত্যুনাশিনী ; সুতরাং সিদ্ধিকামী যোগিগণ ইহার অভ্যাস করিবেন । ৫৯ । প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে সিদ্ধি করগত হয়, দেহসিদ্ধি হয় এবং রোগক্ষয় হইয়া থাকে । ৬০

পশ্চিমোত্তান আসনে বসিয়া উদরদেশকে তড়াগের ন্যায় করিবে এবং কুস্তকের অন্তর্স্থান করিবে । ইহাকে তাড়াগী মুদ্রা কহে । এই শ্রেষ্ঠ মুদ্রা জরামৃত্যুনাশিনী । ৬১

বদনবিবর মুদ্রিত করিয়া উর্দ্ধে তালুকুহরে রসনার মূলচালনা

মাণ্ডুকীমুদ্রার ফল ।

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্ ।

ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যাম্নিত্যমাণ্ডুকীম্ ॥ ৬৩

নেত্রাজ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ ।

স। ভবেচ্ছাস্তবী মুদ্রা সৰ্ব্বতল্লেষু গোপিতা । ৬৪

শাস্তবীমুদ্রার ফল ।

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব ।

ইয়ন্তু শাস্তবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধুরিব ॥ ৬৫

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্ ।

স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাস্তবীম্ ॥ ৬৬

করিবে এবং জিহ্বা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ সহস্রারনিঃসৃত সুধাধারা পান করিবে; ইহার নাম মাণ্ডুকী মুদ্রা । ৬২

এই মুদ্রায় অভ্যাস করিলে দেহে বলিত ও পলিত-সঞ্চায় হয় না, চিরযৌবন বিজ্ঞমান থাকে । যে ব্যক্তি এই মাণ্ডুকী মুদ্রা প্রত্যহ অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার কেশ পক হয় না । ৬৩

ক্রয়ুগলের মধ্যস্থলে নিশ্চলদৃষ্টি স্থাপন পূর্বক একাগ্রচিত্তে ধ্যান-যোগে পরমাত্মাকে দর্শন করিবে । ইহাকে শাস্তবী মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা যাবতীয় তল্লে গোপনীয় বলিয়া কীর্তিত । ৬৪

বেদ ও পুরাণাদি শাস্ত্র সামান্য গণিকার তায় প্রকাশিত; কিন্তু এই শাস্তবী মুদ্রা কুলবধুর তায় গোপনীয় । ৬৫ । যে ব্যক্তি এই শাস্তবী মুদ্রা জ্ঞাত আছেন, তিনি আদিনাথ তুল্য, তিনিই স্বয়ং নারায়ণস্বরূপ

- সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ ।
শাস্ত্রবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চাশ্রথা ॥ ৬৭

পঞ্চধারণামুদ্রা ।

- কথিতা শাস্ত্রবী মুদ্রা শৃণুষ্য পঞ্চধারণাম্ ।
ধারণানি সমাসাত্ত্ব কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৮
অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমঃ ।
মনোগতির্ভবেত্তত্ত্ব খেচরত্বং ন চাশ্রথা ॥ ৬৯

পার্শ্ববীধারণামুদ্রা ।

- যত্ত্বং হরিতালদেশরচিত্ত্বং ভৌমং লকারান্বিতং,
বেদান্তং কমলাসনেন সহিতং কৃৎস্না হৃদি স্থায়িনম্ ।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেযা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়করী কুর্য্যাদধোধারণা ॥ ৭০

এবং তিনিই সৃষ্টিকারী ব্রহ্মার তুল্য। ৬৬। সত্য সত্য্য ত্রিসত্য্য করিয়া মহাদেব বলিয়াছেন, যে ব্যক্তি এই শাস্ত্রবী মুদ্রা জ্ঞাত হন, তিনি ব্রহ্ম-স্বরূপ, ইহার অশ্রুতা নাই। ৬৭

শাস্ত্রবীমুদ্রা কথিত হইল, এখন পঞ্চধারণা মুদ্রা শ্রবণ কর। এই পঞ্চধারণা প্রাপ্ত হইলে ভূতলে কি না সিদ্ধ করা যায়? ৬৮। ইহার প্রসাদে নরদেহে স্বর্গে গমনাগমন করিবার শক্তি জন্মে, মনোগতি লাভ হয় এবং খেচরত্বপ্রাপ্তি হইয়া থাকে, ইহার অশ্রুতা হয় না। ৬৯।

ক্ষিতিতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের আয়, ইহার বীজ ‘লং’, আকার চতু-
ষ্কোণ এবং অধিষ্ঠাত্রী দেবতা ব্রহ্ম। যোগবলে হৃদয়মন্দিরে এই ক্ষিতি-
তত্ত্ব উদ্ভিত করাইবে এবং চিন্তের সঙ্গে উহা হৃদয়ে সংযমপূর্বক প্রাণ-
বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা বাবৎ কুন্তকসহকারে ধারণা করিবে।
ইহাকে পার্শ্ববীধারণামুদ্রা বলে। ইহা অধোধারণা নামেও অভিহিত

পার্খিবীধারণামুদ্রার ফল ।

পার্খিবীধারণা-মুদ্রাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ ।

মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোহপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ভূবি ॥ ৭১

আন্তসীধারণামুদ্রা ।

শঙ্খনুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং,

তৎ পীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাঙ্ঘ্রিতাং ধারয়ে-

দেবা হুঃসহতাপহারণী শ্রাদ্ধাস্তসী ধারণা ॥ ৭২

আন্তসীমুদ্রার ফল ।

আন্তসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ ।

জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্ম নো ভবেৎ ॥ ৭৩

ইয়ন্ত পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ ।

প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ শ্রাৎ সত্যং বচ্মি চ তত্বতঃ ॥ ৭৪

হয়। যে যোগী এই ধারণা অভ্যাস করেন, তিনি ইহার প্রভাবে ধরা জয় করিতে সমর্থ হন । ৭০

যিনি প্রতিদিন এই পার্খিবীধারণামুদ্রার অভ্যাস করেন, তিনি স্বয়ং মৃত্যুঞ্জয়তুল্য হন এবং সিদ্ধ হইয়া ধরাতলে বিচরণ করেন । ৭১

জলতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দপুষ্পের ত্রায় শুভ ; ইহার বীজ ‘বং’ এবং বিষ্ণু ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা । এই জলতত্ত্বে বাণবাযু আকর্ষণ করিয়া একান্তচিন্তে পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুন্তকসহযোগে ধারণা করিবে । ইহার নাম শান্তবী মুদ্রা । এই মুদ্রা হুঃসহতাপহারিণী । ৭২

যে যোগবিদ্যাক্তি এই পরমা আন্তসী মুদ্রা জ্ঞাত হন, ঘোর গভীর জলে তাঁহার মৃত্যু ঘটে না । ৭৩ এই পরমা মুদ্রা ষড়সহকারে গোপনে রাখিবে । আমি যথার্থ সত্যই বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয় । ৭৪

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা ।

যন্নাভিস্থিতমিদ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং,
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্ ।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেবা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বনারী ধারণা ॥ ৭৫

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রার ফল ।

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্ ॥ ৭৬

বায়বীধারণামুদ্রা ।

যন্তিন্মাজনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূত্ৰাবভাসং পরং
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা ।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেবা খেগমনং করোতি যমিনাং সাদ্ভবায়বী ধারণা ॥ ৭৭

নাভি অগ্নিতত্ত্বের স্থান ; ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীটসদৃশ লোহিত ;
ইহার বীজ ‘রং’ ; আকৃতি ত্রিকোণ এবং রুদ্র ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা ।
এই তত্ত্ব তেজোরাশিবিশিষ্ট, দীপ্তিশীল ও সিদ্ধিপ্রদ । এই তত্ত্বে একাঙ্গ-
চিত্তে পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুন্তক সহকারে প্রাণবায়ু ধারণ করিবে ।
ইহার নাম আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা । এই মুদ্রা ভবভয়হারিণী । ৭৫

যদি সাধক প্রদীপ্ত জ্বলন্ত অগ্নিতে পতিত হন, এই মুদ্রাপ্রসাদে
তিনি জীবিত থাকেন এবং মৃত্যুর বশীভূত হন না । ৭৬

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ দলিত অঙ্গনপুঞ্জের ত্যায় ; ইহার বীজ ‘যং’ এবং
ঈশ্বর ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা । এই তত্ত্ব সত্ত্বময় । এই তত্ত্বে একাঙ্গ-
চিত্তে কুন্তকযোগে প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা যাবৎ ধারণ
করিলেই বায়বীধারণামুদ্রা হয় । ইহা দ্বারা শূন্যে গতিশক্তি জন্মে । ৭৭

বায়বীধারণামুদ্রার ফল ।

ইয়ন্ত পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ।

বায়ুনা ত্রিয়তে নাপি খে চ গতিপ্রদায়িনী ॥ ৭৮

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যন্ত কস্তচিৎ ।

দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্মাৎ সত্যং বচি চ চণ্ড তে ॥ ৭৯

আকাশীধারণামুদ্রা ।

যৎসিক্তো বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং,

তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতম্ ।

প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-

দেয়া মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্ব্যন্নভোধারণা ॥ ৮০

আকাশীধারণামুদ্রার ফল ।

আকাশীধারণা-মুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ ।

ন মৃত্যুর্জায়তে তন্ত প্রলয়ে নাবসীদতি ॥ ৮১

এই শ্রেষ্ঠমুদ্রা জরামৃত্যুনাশিনী । যে ব্যক্তি ইহার অভ্যাস করেন, বায়ুতে তাঁহার মৃত্যু ঘটে না এবং তিনি শূন্যমার্গে বিচরণের গতিশক্তি লাভ করেন । ৭৮ । শঠ, ভক্তিহীন ও যাহাকে তাহাকে ইহা প্রদান করিবে না । হে চণ্ড ! আমি তোমার নিকট সত্য বলিতেছি, সেই ব্যক্তির সিদ্ধিহানি হয় । ৭৯

ব্যোমতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সাগরোদকের তুল্য ; ইহার বীজ ‘হং’ এবং সদাশিব ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা । যোগবলে হৃদয়াভ্যন্তরে এই তত্ত্ব উদ্ভিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্বক পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুন্তক সহকারে ধারণ করিবে । ইহার নাম আকাশীধারণা মুদ্রা । ইহা দেবত্ব ও মোক্ষদাত্রী । ৮০

যে ব্যক্তি এই আকাশীধারণা মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি যোগ-

অগ্নিনীমুদ্রা ।

আকুঞ্চয়েদগুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ ।

সা ভবেদগ্নিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮২

অগ্নিনীমুদ্রার ফল ।

অগ্নিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী ।

বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥ ৮৩

পাশিনীমুদ্রা ।

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্ভবজ্ঞানম্ ।

সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮৪

পাশিনীমুদ্রার ফল ।

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী ।

সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৮৫

বেস্তা হন ; তাঁহার মৃত্যু হয় না এবং প্রলয়েও তাঁহাকে অবসন্ন হইতে হয় না । ৮১

গুহ্যদ্বার পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত ও প্রকাশিত করিবে । ইহাকেই অগ্নিনী মুদ্রা বলে । ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তির প্রবোধ সম্পাদিত হয় । ৮২

‘এই পরমা অগ্নিনী মুদ্রা গুহ্যরোগ বিনাশ করে, বল ও পুষ্টি প্রদান করে এবং অকালমৃত্যু হরণ করিয়া থাকে । ৮৩

পদদ্বয় কণ্ঠের দিক্ দিয়া পৃষ্ঠদেশে নিক্ষেপ পুরঃসর দৃঢ়রূপে বন্ধন করিতে হইবে । ইহার নাম পাশিনী মুদ্রা । এই মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলী শক্তির প্রবোধ হয় । ৮৪

এই পাশিনী মুদ্রা শ্রেষ্ঠ এবং বল ও পুষ্টিদাত্রী । সিদ্ধিকামী সাধকগণ প্রযত্ন সহকারে ইহার সাধনা করিবেন । ৮৫

কাকীমুদ্রা ।

কাকচক্ষুবদাস্তন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।

কাকীমুদ্রা ভবেদেবা সৰ্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬

কাকীমুদ্রার ফল ।

কাকীমুদ্রা পরা মুদ্রা সৰ্বতল্লেষু গোপিতা ।

অস্তাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥ ৮৭

মাতঙ্গিনীমুদ্রা ।

কণ্ঠমণ্ডে জলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ ।

মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনৰ্ব্বক্ত্রেণ চাহরেৎ ॥ ৮৮

নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুৰ্য্যাদেবং পুনঃ পুনঃ ।

মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯

মাতঙ্গিনীমুদ্রার ফল ।

বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ ।

কুৰ্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০

মুখ কাকচক্ষুর ছায় করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করিবে ।

ইহার নাম কাকী মুদ্রা । ইহা সৰ্বরোগ বিনাশ করে । ৮৬

কাকীমুদ্রা পীৰম শ্রেষ্ঠ, ইহা সৰ্বতল্লেই গোপনীয় বলিয়া কথিত ।

ইহার প্রসাদে সাধক কাকের ছায় নীরোগ হয় । ৮৭

আকণ্ঠ জলে দাঁড়াইয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা জল আকর্ষণ করিবে ; পরে মুখদ্বারা ঐরূপে পুনরায় আকর্ষণ করিবে । ৮৮ । পরে নাসারন্ধ্রদ্বয় দ্বারা পুনঃ পুনঃ রেচন করিতে হয় । ইহা পরমা মাতঙ্গিনী মুদ্রা বলিয়া কীৰ্ত্তিত ; ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায় । ৮৯

বিরলে নির্জ্জন স্থানে থাকিয়া একাগ্রমনে যে ব্যক্তি এই মাতঙ্গিনী মুদ্রার অনুষ্ঠান করে, সে মাতঙ্গের ছায় বলশালী হয় । ৯০ ।

যত্র তত্র স্থিতো যোগী স্ত্রুখমত্যন্তমশুভে ।
তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুক্তিকাং পরাম্ ॥ ৯১ -

ভুজঙ্গিনীমুদ্রা ।

বস্ত্রং কিঞ্চিৎ সূত্রসার্য্য চানিনং গলয়া পিবেৎ ।
সা ভবেৎ ভুজঙ্গী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৯২

ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল ।

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ ।
তৎ সৰ্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ॥ ৯৩

মুদ্রাসমূহের ফলকথন ।

ইদম্ভু মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে ।
বল্লভং সৰ্ব্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্ ॥ ৯৪
শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৯৫

সেই যোগী যেখানেই থাকুন, অতীব সূখ প্রাপ্ত হন ; স্তত্রাং সৰ্ব্বপ্রযত্নে
এই পরমা মুদ্রার সাধনা করিবে । ৯১

সূখ জীবৎ প্রসারণ পূর্বক গলদেশ দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে । ইহাকে
ভুজঙ্গিনী মুদ্রা কহে । এই মুদ্রা জরামৃত্যুহারিণী । ৯২

উদরमध्ये অজীর্ণাদি যত কিছু রোগ থাকে, এই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা
তৎসমস্ত বিনাশ করে । ৯৩

হে চণ্ডকপালে ! এই যে মুদ্রাসমূহ কথিত হইল, ইহা যাবতীয়
সিদ্ধগণের প্রিয় এবং ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয় । ৯৪ । ইহা
শঠ ও ভক্তিহীনকে এবং যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না । ইহা
যত্র সহকারে গোপন রাখিবে ; ইহা দেবগণেরও দুর্লভ । ৯৫ ।

স্বজবে শান্তচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ ।
 কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ৯৬
 মুদ্রাণাং পটলং হেতুং সর্বব্যাদিবিনাশম্ ।
 নিত্যমভ্যাসশীলস্য জঠরাগ্নিবিবৰ্দ্ধনম্ ॥ ৯৭
 তস্য ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্ত্য জ্বরাদিকং তথা ।
 নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োরপি কুতো ভয়ম্ ॥ ৯৮
 কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা শ্লেষ্মরোগাণ্যৈব বিংশতিঃ ।
 মুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৯৯
 বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচি চ চণ্ড তে ।
 নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ষিতিমণ্ডলে ॥ ১০০

ইতি শ্রীঘেরঙসংহিতায়াং ঘেরঙচণ্ডসংবাদে মুদ্রাকথনং নাম
 তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

যে ব্যক্তি সরল ও শান্তচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই এই
 ভোগমুক্তিপ্রদ মুদ্রা প্রদান করিবে। ৯৬। এই সমস্ত মুদ্রা সকল
 প্রকার ব্যাদি বিনাশ করে। যে ব্যক্তি ইহার প্রত্যহ অভ্যাস করেন,
 তাঁহার জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়। ৯৭। তাঁহার মৃত্যু হয় না, জ্বরাদি রোগের
 আশঙ্কা থাকে না, অগ্নিভয় বা জলভয় থাকে না এবং বায়ু হইতেই
 বা তাঁহার ভয় কোথায়? ৯৮। কাস, শ্বাস, প্লীহা ও বিংশতি প্রকার
 শ্লেষ্মরোগ সমস্তই মুদ্রাসাধনপ্রভাবে বিনষ্ট হয় সন্দেহ নাই। ৯৯।
 হে চণ্ড! অধিক কি বলিব, মহীমণ্ডলে মুদ্রার ত্রায় সিদ্ধিপ্রদ আর
 কিছু নাই। ১০০

তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত ।

চতুর্থোপদেশঃ ।

প্রত্যাহার-যোগ ।

ঘেরণ্ড-উবাচ ।

অথাৎ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্ ।

যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনম্ ॥ ১

ততস্ততো নিয়ম্যেতদাঙ্গন্ত্বেব বশং নয়েৎ ॥ ২

পুরুষ্কারং তিরষ্কারং স্ত্রশ্রাব্যং ভাবমায়কম্ ।

মনস্তস্মান্নিয়ম্যেতদাঙ্গন্ত্বেব বশং নয়েৎ ॥ ৩

সুগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো ভ্রাণেশু জায়তে মনঃ ।

তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাঙ্গন্ত্বেব বশং নয়েৎ ॥ ৪

মধুরান্নকটিকাদিরসগাদি যদা মনঃ ।

তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাঙ্গন্ত্বেব বশং নয়েৎ ॥ ৫

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে প্রত্যাহারযোগো

নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর অন্ত্যন্তম প্রত্যাহারের বিষয় বলিতেছি ।

ইহা অবগত হইবামাত্র কামাদি শত্রু বিনষ্ট হয় । ১ । মনকে বিষয়

হইতে প্রত্যাহৃত করিয়া আত্মাতেই বশীভূত করিবে । ২ । পুরুষ্কার,

তিরষ্কার, স্ত্রশ্রাব্য, ভাবমায়াবিশিষ্ট যে কোন বিষয়ই হউক, প্রত্যাহার-

প্রভাবে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া আত্মাতেই বশীভূত রাখিবে । ৩ ।

সুগন্ধ, দুর্গন্ধ যাহাতেই চিত্ত সন্নিবেশিত হউক, প্রত্যাহারবলে তাহা

হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া মনকে আত্মাতে বশীভূত রাখিবে । ৪ । মধুর,

অন্ন, তিক্ত যে কোন রসবিশিষ্ট বস্তুতে মন নিমগ্ন হয়, তাহা হইতে

প্রত্যাহারবলে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া মনকে আত্মাতেই বশীভূত রাখিবে । ৫

চতুর্থ উপদেশ সমাপ্ত ।

পঞ্চমোপদেশঃ ।

প্রাণায়াম-প্রয়োগ ।

ঘেরঙ উবাচ ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামশ্চ যদ্বিধিम् ।
 যশ্চ সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১
 আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরম্ ।
 নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ ॥ ২
 দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে ।
 যোগারম্ভং ন কুর্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩
 অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জিতম্ ।
 লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাল্লীগি বিবর্জয়েৎ ॥ ৪
 সূরদেশে ধার্মিকে রাজ্যে সূভক্ষ্যে নিরুপদ্রবে ।
 তত্রৈকং কুটীরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্ ॥ ৫

ঘেরঙ কহিলেন, অতঃপর প্রাণায়ামবিধি বর্ণন করিতেছি । ইহা সাধনামাত্র মনুষ্য দেবতুল্য হয় । ১ । প্রথমে স্থাননির্গম, তৎপরে সময়নিরূপণ, পরে মিতাহার, অনন্তর নাড়ীশুদ্ধি এই সমস্ত সম্পাদন পূর্বক সর্বশেষে প্রাণায়াম সাধন করিবে । ২

দূরদেশ, অরণ্য, রাজধানী, লোকসমীপ এই সকল স্থলে যোগারম্ভ করিবে না, করিলে সিদ্ধিহানি হয় । ৩ । দূরদেশে যোগারম্ভানে অবিশ্বাস জন্মে, অরণ্যে রক্ষকের অভাব ঘটে, লোকসম্মুখে যোগারম্ভান করিলে প্রকাশিত হইয়া পড়ে ; সূররাং এই তিনটি স্থান পরিত্যাগ করিবে । ৪ । যে রাজ্যে রাজা ধর্মশীল, উত্তম ভক্ষ্যদ্রব্য যেখানে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে স্থান উপদ্রবশূন্য, তাদৃশ সূরদেশে একখানি প্রাচীর-বেষ্টিত

ব্যাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্তি চ ।
 নাত্যুচ্চং নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতম্ ॥ ৬
 সম্যগ্গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নির্মিতম্ ।
 এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যাসেৎ ॥ ৭
 হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়ামঞ্চ ঋতৌ তথা ।
 যোগারম্ভং ন কুর্বীত কৃতে যোগী হি রোগদঃ ॥ ৮
 বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।
 তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্ভ্রুবম্ ॥ ৯
 চৈত্রাদিফাল্গুনান্তে চ মাঘাদিফাল্গুনান্তিকে ।
 দ্বৌ দ্বৌ মাসৌ ঋতুভাগৌ অনুভাবশ্চতুষ্টয়ঃ ॥ ১০

উপযুক্ত কাল ।

বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ ।
 বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ভিকৌ ।
 মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরৌ মাঘফাল্গুনৌ ॥ ১১

কুটীর নির্মাণ করিবে । ৫ । প্রাচীরमध्ये বাপী, কূপ বা তড়াগ থাকিবে । কুটীর নাতি-উচ্চ, নাতিনিম্ন, কীটবর্জিত ও সম্যক্‌প্রকারে গোময়ে লিপ্ত হইবে, কুটীর এইরূপে নির্মিত হইবে । এইরূপ নির্জনেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । ৬-৭

হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম ও বর্ষা এই সকল ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে না ; করিলে সেই যোগ রোগ উৎপাদন করে । ৮ । বসন্তে শরৎ ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে । তাহা হইলে যোগী সিদ্ধ হয় এবং রোগ হইতে মুক্ত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই । ৯ । চৈত্র হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত এবং মাঘ হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত প্রতি দুই দুই মাসে এক এক ঋতু এবং চারি চারি মাসে এক এক ঋতুর অনুভব হয় । ১০ । চৈত্র ও বৈশাখ

অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতুগাঞ্চ যথোদিতম্ ।
 মাঘাদি-মাঘবাস্তেষু বসন্তানুভবশ্চতুঃ ॥ ১২
 চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘানুভবশ্চতুঃ ।
 আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং শ্রাবড়়নুভবশ্চতুঃ ॥ ১৩
 ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোহনুভবশ্চতুঃ ।
 কীৰ্ত্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবশ্চতুঃ ।
 মার্গাদিচতুরো মাসান্ শিশিরানুভবং বিদুঃ ॥ ১৪
 বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।
 তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে ॥ ১৫

পরিমিতাহার ।

মিতাহারং বিনা যন্ত যোগারম্ভস্ত কারয়েৎ ।

নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্ব্যোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬

বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক
 শরৎ, অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত এবং মাঘ ও ফাল্গুন শিশির ঋতু । ১১ ।
 এখন ঋতু-সমূহের অনুভববিষয় যেরূপ বর্ণিত আছে, তাহা বলিতেছি ।
 মাঘ হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্তের অনুভব হয় । ১২ ।
 চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারি মাসে গ্রীষ্মের অনুভব হইয়া থাকে,
 আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত চারি মাসে বর্ষার অনুভব হয় । ১৩ ।
 ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি মাসে শরৎ ঋতুর অনুভব হইয়া
 থাকে ; কার্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্তের অনুভব হয়,
 আর অগ্রহায়ণ হইতে আরম্ভ করিয়া চারি মাস শীত ঋতুর অনুভব
 হয় । ১৪ । বসন্ত বা শরৎ ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে ; তাহা হইলেই
 বিনা আয়াসে যোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে । ১৫

যে ব্যক্তি মিতাহার ব্যতীত যোগ আরম্ভ করে, তাহার নানাবিধ

শাল্যম্নং যবপিণ্ডং বা গোমুমপিণ্ডকং তথা ।
 মুদগং মাষচর্ণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জিতম্ ॥ ১৭
 পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাকম্ ।
 দ্রাঢিকাং কর্কটীং রস্তাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকম্ ॥ ১৮
 আমরস্তাং বালরস্তাং রস্তাদণ্ডঞ্চ মূলকম্ ।
 বার্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯
 বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্ ।
 পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্বাস্তুকং হিনমোচিকাম্ ॥ ২০
 শুদ্ধং স্নমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জিতম্ ।
 ভূজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥ ২১
 অম্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্ ।
 উদরস্ত তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে ॥ ২২ .

রোগ জন্মে এবং তাহার যোগসিদ্ধি হয় না । ১৬ । শালিতুলের অন্ন, যবপিণ্ড, গোমুমপিণ্ড, তুষহীন শুভ্র মুগ, মাষকলায় ও চণক (ছোলা) প্রভৃতি, পটোল, পনস (কাঁঠাল), মানকচু, কক্কোল (কাঁকরোল), শুকাক (বদরী), দ্রাঢিকা (করঞ্জ), কর্কটী (কাঁকুড়), রস্তা, ডুম্বর, কণ্টকণ্টক, কাঁচকলা, বালরস্তা (ঠটেকলা), রস্তাদণ্ড (থোড়), মূলা, বেগুন, মূলদ্রব্য, ঋদ্ধি—যোগী ব্যক্তি এই সকল বস্তু আহার করিবে । ১৭-১৯ । বালশাক, কালশাক, পটোলপত্র, বাস্তুক (বেতো) ও হিনমোচিকা (হিঞ্চা) এই পঞ্চবিধ শাক ভক্ষণীয় । ২০ । যাহাঁ বিগুচ্ছ ও স্নমধুর, উদরের অর্দ্ধভাগ শূন্য রাখিয়া তাদৃশ দ্রব্য ভক্ষণ করিবে । প্রীতি সহকারে সুরস দ্রব্য ভক্ষণ করিতে হয় । ইহাকেই মিতাহার কহে । ২১ । এইরূপ দ্রব্যদ্বারা উদরের অর্দ্ধাংশ পূর্ণ করিবে ; জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূর্ণ করিতে হয় ; বায়ু-সঞ্চারার্থ উদরের চতুর্থাংশ

কটুং লবণং তিক্তং ভৃষ্টঞ্চ দধি তক্রকম্ ।
 শাকোৎকটং তথা মত্তং তালঞ্চ পনসস্তুথা ॥ ২৩
 কুলথং মসুরং পাণ্ডু কুশ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকম্ ।
 তুক্ষীকোলকপিথঞ্চ কণ্টবিষ্মং পলাশকম্ ॥ ২৪
 কদম্বং জম্বীরং বিষ্মং লকুচং লশুনং বিসম্ ।
 কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গুশাল্মলীকেমুকম্ ।
 যোগারস্তু বর্জয়েচ্চ পথস্ত্রীবহ্নিসেবনম্ ॥ ২৫
 নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুড়ং শক্রাদি চৈক্ষবম্ ।
 পকরস্তাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্ ।
 দ্রাক্ষাস্ত নবনীং ধাত্রীং রসমগ্নং বিবর্জিতম্ ॥ ২৬
 এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বু জাম্বুলম্ ।
 হরীতকীখর্জুরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৭

শূণ্ণ রাধিবে । ২২ । কটু, অন্ন, তিক্ত, ভৃষ্ট (ভাজাদ্রব্য), দধি, তক্র, উৎকট (নিন্দিত) শাক, মত্ত, তাল, পনস, কুলথ, মসুর, পাণ্ডু নামক ফল, কুশ্মাণ্ড, শাকের ডাঁটা, অলাবু, কোল, কপিথ, কণ্টবিষ্ম, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর, বিষ্ম (তেলাকুচা), লকুচ (মাদার), লশুন, মৃণাল, কামরঙ্গ, পিয়াল, হিঙ্গু, শাল্মলী ও কেমুক (গাব) এই সকল দ্রব্য এবং পথপর্যটন, নারী-সহবাস ও অগ্নিসেবন যোগারস্তুকালে পরিত্যাগ করিবে । ২৩-২৫

নবনীত, ঘৃত, দুগ্ধ, গুড়, ইক্ষুজাত শর্করাদি, পকরস্তা, নারিকেল, দাড়িম্ব, অমঙ্গলকর আসব, দ্রাক্ষা, নবনীফল (নোনা), আমলকী ও অন্নরসযুক্ত দ্রব্য পরিত্যাগ করিবে । ২৬ । এলাইচ, জায়ফল, লবঙ্গ, উত্তেজক বস্তু, জম্বু, বনজাম, হরীতকী, খর্জুর যোগী এই সমস্ত ভক্ষণ

লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্ ।
 মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৮
 কাঠিষ্ঠং দুৰিতং পুতিমুষ্ণং পর্যুষিতং তথা ।
 অতিশীতঋতিচোত্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবৰ্জয়েৎ ॥ ২৯
 প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং বিনা ।
 একাহারং নিরাহারং যামান্তে ন চ কারয়েৎ ॥ ৩০
 এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।
 আরম্ভং প্রথমে কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্ ।
 মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ ॥ ৩১

নাড়ীশোধন ।

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কন্দলে ।
 স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্গুখো বাপ্যুদজ্জুখঃ ।
 নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাচ্চ প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৩২

করিবে । ২৭ । লঘুপাক দ্রব্য, প্রীতিকর বস্তু, স্নিগ্ধদ্রব্য, ধাতুপুষ্টিকর পদার্থ এবং যাহা চিত্তপ্রসাদকর, যোগী তাদৃশ দ্রব্য ভক্ষণ করিবে । ২৮ । কঠিন, পাপাবহ, পুতিগন্ধযুক্ত, অতৃষ্ণ, পর্যুষিত, অত্যন্ত শীতল ও অত্যুগ্র দ্রব্য যোগীর পক্ষে পরিত্যাজ্য । ২৯

প্রাতঃস্নান ও উপবাসাদি এবং যাহাতে দৈহিক ক্লেশ হয়, যোগী তাহা করিবে না । একহারী হইতে নাই, নিরাহারেও থাকিবে না এবং এক প্রহরের মধ্যে আহার করিবে না । ৩০ । এই প্রকার নিয়মে অবস্থান পূর্বক প্রাণায়াম করিবে । যোগারম্ভকালে প্রথমে প্রত্যহ দুষ্ক সেবন করিবে । মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে আহার করিতে হয় । ৩১

কুশাসন, মৃগাজিন, ব্যাঘ্রাজিন, কন্দলাসন অথবা স্থলাসনে উপবেশন

চণ্ডকাপালিক্রবাচ ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুর্য্যাম্মাড়ীশুদ্ধিস্ত কীদৃশী ।

তৎসর্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদন্ত দয়ানিধে ॥ ৩৩

ঘেরণ্ড উবাচ ।

মলাকুলাস্থ নাড়ীস্থ মারুতো নৈব গচ্ছতি ।

প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধস্তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ ॥ ৩৪

তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহভ্যসেৎ ।

নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মনুস্তথা ।

বীজেন সমনুং কুর্য্যাম্মির্মনুং ধৌতিককর্মণা ॥ ৩৫

ধৌতিককর্ম পুরা প্রোক্তং ষট্‌কর্মসাধনে যথা ।

শৃণু সমনুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্যথা ভবেৎ ॥ ৩৬

পূর্বক পূর্বাস্থ বা উত্তরাস্থ হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয় । ৩২

চণ্ডকাপালি কহিলেন, হে রূপানিধে ! নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকারে করিবে, নাড়ীশুদ্ধিই বা কীদৃশী, এই সকল শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি, উহা কীর্তন করুন । ৩৩

ঘেরণ্ড কহিলেন, মলপূর্ণ নাড়ীর মধ্যে বায়ুস্ফোর হইতে পারে না ; সুতরাং কিরূপে প্রাণায়ামসিদ্ধি হইবে ? তত্ত্বজ্ঞানাই বা কিরূপে জন্মিবে ? ৩৪ । এই জন্তই প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া, তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । নাড়ীশুদ্ধি দ্বিবিধ ;—সমনু ও নির্মনু । বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্বক যে নাড়ী শোধন করা যায়, তাহাকে সমনু নাড়ীশুদ্ধি আর ধৌতিককর্ম দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহাকে নির্মনু নাড়ীশুদ্ধি বলে । ৩৫ । ইতিপূর্বে ষট্‌কর্মসাধন-প্রসঙ্গে ধৌতিককর্ম কথিত হইয়াছে । হে চণ্ড ! অধুনা সমনু নাড়ীশুদ্ধি যে প্রকারে

উপবিষ্টাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ ।
 গুৰ্বাদিষ্টাসনং কুর্যাদ্ যথৈব গুরুভাষিতম্ ।
 নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্বাতি প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ॥ ৩৭
 বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূত্ৰবর্ণং সতেজসম্ ।
 চন্দ্রেণ পুরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সূৰ্য্যৈঃ ॥ ৩৮
 চতুঃষষ্টিা মাত্রয়া চ কুস্তকেনৈব ধারয়েৎ ।
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৩৯
 নাভিমূলাদবহ্নিমুখাপ্য ধ্যায়ন্তেজোহবনীযুতম্ ।
 বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পূরয়েৎ ॥ ৪০
 চতুঃষষ্টিা মাত্রয়া চ কুস্তকেনৈব ধারয়েৎ ।
 দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪১

সম্পাদিত হয়, তাহা শ্রবণ কর। ৩৬। যোগী আসনে উপবেশন পূর্বক
 পদ্মাসনবন্ধন করিবে। গুরু যেরূপ উপদেশ দিয়াছেন, তদনুসারে
 গুৰ্বাদিষ্টাসন করিয়া প্রাণায়ামবিশুদ্ধির জন্ত নাড়ীশুদ্ধি করিবে। ৩৭।
 অনন্তর ধীমান্ সাধক তেজঃপূর্ণ বায়ুবীজ (যং) ধ্যান করিয়া ষোড়শ-
 বার বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্বক চন্দ্রনাড়ীতে (বামনাসিকায়) বায়ুপূরণ
 করিবে। ৩৮। পরে চতুঃষষ্টি মাত্রা বীজমন্ত্র জপ করিয়া কুস্তকযোগে
 সেই বায়ু ধারণ করিতে হয়। তৎপরে দ্বাত্রিংশমাত্রা জপ সহকারে
 সূর্য্যনাড়ী (বামনাসিকা) দ্বারা রেচন করিবে। ৩৯। (পূর্বে বলা
 হইয়াছে যে, নাভিমূল বায়ুতত্ত্বের স্থান।) নাভিমূল হইতে যোগ-
 প্রভাবে অগ্নিকে উত্থাপিত করিয়া উহা ক্ষিতিতত্ত্বের সহিত সংযুক্ত হইল,
 এইরূপ চিন্তা করিবে। তৎপরে ষোড়শবার বহ্নিবীজ (রং) জপ
 সহকারে সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে। ৪০। চতুঃষষ্টিমাত্রা জপ
 সহকারে কুস্তকযোগে উহা ধারণ করিতে হয়। তদনন্তর দ্বাত্রিংশ

নাসাগ্রে শশধ্বংবিষং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমম্বিতম্ ।
 ঠংবীজবোড়শেনৈব ইড়য়া পুরয়েন্নরুৎ ॥ ৪২
 চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ বং-বীজেনৈব ধারয়েৎ ।
 অমৃতপ্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ ।
 লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ ॥ ৪৩
 এবংবিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃৎবা নাড়ীং বিশোধয়েৎ ।
 দৃঢ়ো ভুত্বাসনং কৃৎবা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥ ৪৪
 সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা ।
 তপ্তিকা ভ্রামরী মুচ্ছা কেবলী চাষ্টকুস্তিকাঃ ॥ ৪৫
 সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।
 সগৰ্ভো বীজমুচ্চার্য্য নির্গৰ্ভো বীজবর্জিতঃ ॥ ৪৬

মাত্রা জঁপ করিয়া চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে । ৪১ । তদনন্তর
 নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাবিশিষ্ট চন্দ্রবিষ ('ঠং' বীজ) ধ্যান করিয়া
 ঐ বীজ বোড়শবার জপ করিতে করিতে ইড়ানাড়ী দ্বারা বায়ু পূরণ
 করিবে । ৪২ । 'বং' বীজ চতুঃষষ্ঠিমাত্রা জপ করিয়া ঐ বায়ু ধারণ
 করিতে হয় । পরে এইরূপ ভাবনা করিবে যে, নাসিকাগ্রস্থিত চন্দ্র-
 বিষ হইতে যে সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে, তদ্বারা সমস্ত শরীরস্থ
 নাড়ী বিধৌত হইল । এইরূপ ধ্যানান্তে পৃথিবীবীজ 'লং' দ্বাত্রিংশ-
 দ্বার জপ করিতে করিতে দক্ষিণনাসিকা দ্বারা পূরিত বায়ু রেচন
 করিবে । ৪৩

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া নিশ্চল হইয়া আসনে উপবেশন পূর্ব্বক
 প্রাণায়ামে প্রবৃত্ত হইবে । ৪৪

কুস্তক অষ্টবিধ ;—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, তপ্তিকা,
 ভ্রামরী, মুচ্ছা ও কেবলী । ৪৫ । সহিত প্রাণায়াম দ্বিবিধ ;—সগৰ্ভ

প্রাণায়ামং সগৰ্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে ।

সুখাসনে চোপবিশ্য প্রাঙ্গুখো বাপ্যুদঙ্গুখঃ ।

ধ্যায়েদ্বিধিং রজোগুণং বক্তবৰ্ণমবৰ্ণকম্ ॥ ৪৭

ইড়য়া পুরয়েদ্বায়ুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ স্তম্ভীঃ ।

পুরকান্তে কুন্তকাঙ্থে বৰ্তব্যস্তূডডীয়ানকঃ ॥ ৪৮

সঙ্ঘময়ং হরিং ধ্যাত্বা উকারং কৃষ্ণবৰ্ণকম্ ।

চতুঃষষ্টিয়া মাত্রয়া চ কুন্তকে নৈব ধারয়েৎ ॥ ৪৯

তমোময়ং শিবং ধ্যাত্বা মকারং শুক্লবৰ্ণকম্ ।

দ্বাত্রিংশমাত্রয়া চৈব রেচয়েদ্বিধিনা পুনঃ ॥ ৫০

পুনঃ পিঙ্গলয়া পূর্য্য কুন্তকে নৈব ধারয়েৎ ।

ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্বীজেন ক্রমেণ তু ॥ ৫১

ও নির্গৰ্ভ । বীজমন্ত্র উচ্চারণ করিয়া যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে সগৰ্ভ এবং বীজবৰ্জিত যে প্রাণায়াম, তাহাকে নির্গৰ্ভ বলে । ৪৬ । এখন সগৰ্ভ প্রাণায়ামের বিষয় তোমার নিকট বলিতেছি । সুখাসনে পূৰ্ব্বমুখে বা উত্তরমুখে উপবেশন পূৰ্ব্বক রজোগুণাত্মক ‘অ’কাররূপী রক্তবর্ণ ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে । ৪৭ । পরে ধীমান্ সাধক ‘অং’ বীজ ষোড়শমাত্রা জপ সহকারে ইড়ানাড়ী দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে । বায়ু-পূরণান্তে এবং কুন্তকের আদিতে উড্ডীয়ানবন্ধের অমুষ্ঠান করিতে হয় । ৪৮ । অনন্তর সঙ্ঘগুণাত্মক, উকাররূপী, কৃষ্ণবর্ণ হরিকে ধ্যান করিয়া ঐ ‘উং’ বীজ চতুঃষষ্টিমাত্রা জপ করিতে করিতে কুন্তকযোগে ঐ বায়ু ধারণ করিবে । ৪৯ । পরে তমোগুণাত্মক ‘ম’কাররূপী, শুক্লবর্ণ শিবকে ধ্যান করিয়া ঐ ‘মং’ বীজ দ্বাত্রিংশমাত্রা জপ করিতে করিতে পুনরায় বধ্যবিধি ঐ বায়ু রেচন করিবে । ৫০ । পুনর্বার (যথানিয়মে) পিঙ্গলা দ্বারা পূরণ, কুন্তকযোগে ধারণ এবং তদ্বীজে ক্রমে ক্রমে ইড়া

অনুলোমবিলোমেন বারংবারঞ্চ সাধয়েৎ ।
 পূরকান্তে কুস্তকান্তং দ্ব্যুতনাসাপুটদ্বয়ম্ ।
 কনিষ্ঠানামিকাজুঠৈস্তর্জ্জনীমধ্যমাং বিনা ॥ ৫২
 প্রাণায়ামং নির্গষ্ঠন্ত বিনা বীজেন জায়তে ।
 একাদি শতপর্য্যন্তং পূরকুস্তকরেচনম্ ॥ ৫৩
 উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা ।
 অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা শ্রুতাঃ ॥ ৫৪

দ্বারা রেচন করিবে । ৫১ । অনুলোমবিলোমে পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে হয় । বায়ুপূরণের পর হইতে কুস্তকসমাপ্তি যাবৎ তর্জ্জনী ও মধ্যমা ব্যতীত কেবল কনিষ্ঠা, অনামা ও অঙ্গুষ্ঠ এই অঙ্গুলিত্রয় দ্বারা নাসারন্ধ্র দ্বয় ধরিবে অর্থাৎ কুস্তককালে কনিষ্ঠা ও অনামাদ্বারা বাম-নাসিকা এবং অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণনাসিকা ধারণ করিবে । ৫২ । বিনা বীজমুদ্রে যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে নির্গষ্ঠ প্রাণায়াম বলে । পূরক, কুস্তক ও রেচক এই অঙ্গত্রয়-সমন্বিত প্রাণায়ামসাধন করিতে হইলে উহাতে এক অবধি একশত যাবৎ মাত্রা থাকে অর্থাৎ পূরকে মাত্রা একগুণ, রেচকে দুই গুণ আর কুস্তকে মাত্রা চারিগুণ । ৫৩

মাত্রা অনুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ ;—বিংশতিমাত্রাত্মক, ষোড়শ-মাত্রাত্মক ও দ্বাদশমাত্রাত্মক । বিংশতিমাত্রাত্মক প্রাণায়াম শ্রেষ্ঠ, ষোড়শমাত্রাত্মক মধ্যম এবং দ্বাদশমাত্রাত্মক প্রাণায়াম নিকৃষ্ট, (শ্রেষ্ঠ প্রাণায়ামসাধনে পূরণে বিংশতিমাত্রা, কুস্তকে অশীতিমাত্রা এবং রেচনে চত্বারিংশমাত্রা নির্দিষ্ট আছে । এই প্রকার মধ্যমাত্রাত্মক প্রাণায়াম-সাধনে কুস্তকে ও রেচকে উত্তম প্রাণায়ামের চতুর্গুণ এবং নিকৃষ্ট প্রাণায়ামসাধনে ত্রিগুণ মাত্রা নির্দিষ্ট) । ৫৪

অধমাজ্জায়তে ঘর্শ্ণো মেরুকম্পাচ্চ মধ্যমাং ।

উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্ ॥ ৫৫

প্রাণায়ামাং খেচরত্বং প্রাণায়ামাং রোগনাশনম্ ।

প্রাণায়ামাদ্বেদ্যেচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্ননোন্ননী ।

আনন্দো জায়তে চিন্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ ॥ ৫৬

ঘেরণ্ড উবাচ ।

কথিতং সহিতং কুস্তং সূর্য্যভেদনকং শৃণু ।

পূরয়েৎ সূর্য্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্গম্যৎ ॥ ৫৭

ধারয়েদ্বহুযত্নেন কুস্তকেন জলন্ধরৈঃ ।

যাবৎ স্বেদং নথকেশাভ্যাং তাবৎ কূর্ব্বন্তু কুস্তকম্ ॥ ৫৮

প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ ।

নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কুকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৫৯ •

অধম প্রাণায়ামকালে দেহে ঘর্শ্ণ উপস্থিত হয়, মধ্যম প্রাণায়ামে মেরুদণ্ড কম্পিত হইতে থাকে এবং উত্তম প্রাণায়ামে ভূমিত্যাগ করিয়া শূন্যে উখিত হওয়া যায়। এই তিনটিই সিদ্ধির লক্ষণ । ৫৫ । প্রাণায়াম-প্রভাবে খেচরত্বলাভ হয়, প্রাণায়ামপ্রভাবে রোগ বিনষ্ট হয়, প্রাণায়াম-প্রভাবে কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবৃদ্ধ হন, প্রাণায়ামপ্রভাবে মনোন্ননী অবস্থা (দিব্যজ্ঞান) ঘটে, এবং প্রাণায়াম হইতে চিন্তে আনন্দসঞ্চার হয়। প্রাণায়ামী ব্যক্তি সুখী হইয়া থাকেন । ৫৬

ঘেরণ্ড কহিলেন, সহিত কুস্তকের বিষয় কথিত হইল, এইন সূর্য্য-ভেদনক কুস্তক শ্রবণ কর। এই কুস্তকে সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বহিঃস্থিত বায়ু যথাশক্তি পূরণ করিতে হয় । ৫৭ । জলন্ধরবন্ধের অতুষ্ঠান পূর্ব্বক যত্ন সহকারে কুস্তকযোগে বায়ুধারণ করিবে। যাবৎ নথ ও কেশ হইতে ঘর্শ্ণ বহির্গত না হয়, তাবৎকাল কুস্তক করিবে । ৫৮ । বায়ু দশবিধ ;—

হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যং অপানো শুদমণ্ডলে ।
 সমানো নাভিদেবে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৬০
 ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চ বায়বঃ ।
 প্রাণাভ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাভ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ ॥ ৬১
 তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্ ।
 উদগারে নাগ আখ্যাতঃ কুর্শ্বস্তূম্মীলনে স্মৃতঃ ॥ ৬২
 কৃকরঃ ক্ষুৎকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজন্তুগে ।
 ন জহাতি মূতে কাপি সর্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬৩
 নাগো গৃহ্নাতি চৈতত্ত্বং কুর্শ্বশ্চৈব নিমেষণম্ ।
 ক্ষুভৃট্কৃৎ কৃকরশ্চৈব জন্তুগং চতুর্থে ন তু ।
 ভবেদ্ধনঞ্জয়াচ্ছবং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ ॥ ৬৪

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কুর্শ্ব, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় । ৫৯ । প্রাণ সর্বদা হৃদয়ে, অপান গুহস্থলে, সমান নাভিদেবে ও উদানবায়ু কণ্ঠমধ্যে অবস্থিতি করিতেছে । ৬০ । ব্যানবায়ু সর্বশরীর ব্যাপিয়া অধিষ্ঠিত । এই পাঁচটি প্রধান বায়ু ; প্রাণাদি এই বায়ুগণক ঐন্দ্র । নাগাদি পাঁচটি বায়ুকে বহিঃস্থ বায়ু বলিয়া জানিবে । ৬১ । তাহাদিগেরও অবস্থিতিস্থান বলিতেছি । নাগবায়ু উদগারে, কুর্শ্ব উম্মীলনে, কৃকর ক্ষুৎকৃতে (হাঁচিতে) ও দেবদত্ত জন্তুগে (হাই) অবস্থিতি করে । ধনঞ্জয় বায়ু সর্বব্যাপী ; জীব গতানু হইলেও এই বায়ু তাহাকে পরিত্যাগ করে না । ৬২-৬৩ । নাগবায়ু দ্বারা চৈতত্ত্ব সম্পাদিত হয়, কুর্শ্ববায়ু নিমেষণক্রিয়া নির্বাহ করে, কৃকরবায়ু দ্বারা ক্ষুধা ও তৃষ্ণার উদ্রেক এবং চতুর্শ্ব দেবদত্ত বায়ু জন্তুগক্রিয়া সম্পাদন করে । ধনঞ্জয় বায়ু হইতে শব্দের উৎপত্তি হয় । এই বায়ু ক্ষণকালের জন্তও দেহত্যাগ করে

সর্বৈ তু সূর্য্যসংভিন্না নাভিমূলাঃ সমুদ্ধরেৎ ।
 ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্য্যেণাখণ্ডবেগতঃ ॥ ৬৫
 পুনঃ সূর্য্যেণ চাক্ষুষ কুস্তয়িত্বা যথাবিধি ।
 রেচয়িত্বা সাধয়েচ্চ ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৬
 কুস্তকঃ সূর্য্যভেদস্ত জরামৃত্যুবিনাশনঃ ।
 রোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবৰ্দ্ধয়েৎ ।
 ইতি তে কথিতং চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৬৭

উজ্জায়ীকুস্তক ।

নাসাভ্যাং বায়ুমাক্ষুষ বায়ুং বস্ত্রেণ ধারয়েৎ ।
 হৃদগলাভ্যাং সমাক্ষুষ মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ ॥ ৬৮
 মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জালন্ধরং ততঃ ।
 আশক্তি কুস্তকং কৃৎস্না ধারয়েদবিরোধতঃ ॥ ৬৯

না। ৬৪। কুস্তককালে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা প্রাণাদি বায়ু সকলকে ভেদ পূর্ব্বক নাভিমূল হইতে সমান বায়ুকে উত্তোলন করিতে হয় । তদনন্তর ধীরভাবে অখণ্ড বেগে ইড়া দ্বারা রেচন করিবে । ৬৫। পুন-
 রায় সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক যথানিয়মে কুস্তক করিয়া
 শনৈঃ শনৈঃ পুনঃ পুনঃ রেচন করিবে । ৬৬। এই সূর্য্যভেদক কুস্তক
 জরা ও মৃত্যুকে বিনষ্ট করে, কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবৃদ্ধ করিয়া দেয় এবং
 দেহস্থ অগ্নিকে উত্তেজিত করে। হে চণ্ড ! এই আমি তোমার নিকট
 সূর্য্যভেদন কুস্তক কীর্ত্তন করিলাম । ৬৭

নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক মুখমধ্যে ধারণ করিবে এবং
 ঐ অন্তঃস্থ বায়ু জরায় ও গলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া মুখাভ্যন্তরে
 ধারণ করিতে হয় । ৬৮। তদনন্তর মুখ ধৌত করিয়া জ্বালন্ধরবন্ধের
 অনুষ্ঠান করিবে । এই প্রকারে যথাশক্তি কুস্তক করিয়া অবিরোধে

উজ্জায়ীকুস্তকং কৃত্বা সৰ্ব্বকাৰ্য্যাণি সাধয়েৎ ।
ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রুরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭০
আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো অরঃ প্লীহা ন বিত্ততে ।
জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ ॥ ৭১

শীতলী কুস্তক ।

জিহ্বয়া বায়ুমানুষ্য উদরে পুরয়েচ্ছনৈঃ ।
ক্ষণঞ্চ কুস্তকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭২
সৰ্বদা সাধয়েদ্যোগী শীতলীকুস্তকং শুভম্ ।
অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব দেহে প্রজায়তে ॥ ৭৩

ভদ্রিকা কুস্তক ।

ভস্মেব লৌহকাৰাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ ।
ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যাং মুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ॥ ৭৪

বায়ু ধারণ করিবে । ৬৯। এই প্রকারে উজ্জায়ী কুস্তক করিলে সৰ্ব্বকাৰ্য্যা সিদ্ধ করিতে পারে । ইহার প্রভাবে কফরোগ, ক্রুর বায়ু ও অজীর্ণ উৎপন্ন হইতে পারে না । ৭০ । এই কুস্তক করিলে আমবাত, ক্ষয়-রোগ, কাস, অর ও প্লীহা জন্মে না ; সূতরাং জরা ও মৃত্যু বিনাশের জন্ত ঋনৈব এই উজ্জায়ী কুস্তকের সাধনা করিবে । ৭১

জিহ্বা দ্বারা (বহিঃস্থিত) বায়ু আকর্ষণ পূর্বক শনৈঃ শনৈঃ উদরে পূরণ করিবে । পরে ক্ষণকাল কুস্তক করিয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা পুনরায় রেচন করিতে হয় । ৭২ । এই শীতলী কুস্তক শুভজনক ; যোগী সৰ্বদা ইহার সাধনা করিবেন । এই কুস্তকের অমুষ্ঠান করিলে দেহে অজীর্ণ রোগ বা কফ-পিত্ত-দোষ জন্মিতে পারে না । ৭৩

লৌহকাৰগণের ভদ্রিকা (জাঁতা) যেমন যথাক্রমে ভ্রামিত (চালিত) হয়, (চলিতে চলিতে বায়ু আকর্ষণ করে), তদ্রূপ নাসাপুট-

এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুর্য্যচ্চ কুস্তকম্ ।
 তদন্তে চালয়েদ্বায়ুং পূর্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি ॥ ৭৫
 ত্রিবারং সাধয়েদনং ভক্তিকাকুস্তকং স্নঘীঃ ।
 ন চ রোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে ॥ ৭৬

ভ্রামরী কুস্তক ।

অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী জন্তুনাং শব্দবর্জিতে ।
 কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কুর্য্যাত্ পূরককুস্তকম্ ॥ ৭৭
 শৃণুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্ ।
 প্রথমং বিক্লীনাদঞ্চ বংশীনাদং ততঃ পরম্ ॥ ৭৮
 মেঘবর্ষরভ্রমরীঘণ্টাকাংশ্রুততঃ পরম্ ।
 তুরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিাদানকদুন্দুভিঃ ॥ ৭৯

দ্বয় দ্বারা (বহিঃস্থ) বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে চালনা করিবে । ৭৪।
 বিংশতিবার এইরূপ চালনা করিয়া কুস্তকযোগে ঐ বায়ু ধারণ করিতে
 হয় । তৎপরে যথানিয়মে পূর্ব্বোক্ত বায়ু রেচন করিবে । ৭৫ । ধীমান্
 সাধক ভক্তিকা-নামক এই কুস্তক তিনবার অনুষ্ঠান করিবেন । ইহা
 সাধনা করিলে রোগ জন্মে না, কোনরূপ ক্লেশ হয় না এবং দিন দিন
 আরোগ্যলাভ হয় । ৭৬

অর্দ্ধরাত্রিকালে, যখন সমস্ত প্রাণী নিঃশব্দ হইবে, তখন যোগী হস্ত-
 দ্বয় দ্বারা কর্ণবুগল আচ্ছাদন পূর্ব্বক পূরক ও কুস্তকের অনুষ্ঠান করি-
 বেন । ৭৭ । এইরূপ করিলে প্রথমতঃ দক্ষিণ কর্ণে মঙ্গলকর দেহান্তর্গত
 শব্দ শ্রুত হয় । প্রথমে বিক্লী-শব্দের শ্রুতি, পরে বংশীধ্বনির তুল্য, তৎপরে
 মেঘের শব্দের শ্রুতি ধ্বনি, পরে বর্ষারীবাণের শ্রুতি শব্দ, অনন্তর ভ্রমর-
 গুঞ্জনবৎ রব এবং পরে ঘণ্টা, কাংশ্রু, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনক ও

এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ ।

অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যৌ ধ্বনিঃ ॥ ৮০

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ ।

তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিষোঃ পরমং পদম্ ।

এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাণুয়াৎ ॥ ৮১

মূচ্ছাকুস্তক ।

সুখেন কুস্তকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরন্তরম্ ।

সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্বান্ মনোমূচ্ছা সুখপ্রদা ।

আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ভ্রুবম্ ॥ ৮২

৪৪ অায় শব্দ কর্ণে প্রবেশ করে । ৭৮-৭৯ । প্রত্যহ অভ্যাস করিতে করিতে এই প্রকার নানাবিধ নাদ শ্রুত হয় । অবশেষে হৃদয়াভ্যন্তরস্থ অনাহত-নামক দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্যের মধ্যভাগ হইতে শব্দ উত্থিত হয় এবং সেই শব্দের প্রতিধ্বনি কর্ণকুহরে প্রবেশ করে । ৮০ । তদনন্তর সাধক মুদ্রিত-নয়নে হৃদয়স্থ সেই দ্বাদশদলকমলের প্রতি-শব্দের 'অন্তর্ভূত জ্যোতি' নিরীক্ষণ করেন । এই জ্যোতিকেই পরব্রহ্ম বলিয়া জানিবে । তখন যোগীর চিত্ত ব্রহ্মে সংলগ্ন হইয়া ব্রহ্মরূপী হইবার পরমপদে বিলীন হয় । এই প্রকারে ভ্রামরী কুস্তক সম্পন্ন হইয়া থাকে । ইহার ফলে সমাধিসিদ্ধি হয় । ৮১

প্রথমে পূর্বকথিত নিয়মে নির্বিঘ্নে কুস্তকের অন্তর্ধান পূর্বক চিত্তকে বিষয় হইতে প্রত্যাবর্তিত করিবে । পরে ভ্রূগলের মধ্যস্থ আজ্ঞা-পদ্য-নামক স্তেতবর্ণ দ্বিদলকমলে চিত্তনিবেশ পূর্বক ঐ পদ্যস্থিত পর-মাত্মাকে লয় করিতে হয় । ইহাকেই মূচ্ছাকুস্তক বলে । এই কুস্তকের প্রভাবে পরম আনন্দসঞ্চার হয় । ৮২

কেবলীকৃতক ।

হংকারেণ বহির্বাতি সংকারণে বিশেষঃ পুনঃ ।
 ষট্শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ ।
 অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্বদা ॥ ৮৩
 মূলাধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে ।
 তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বে ত্রিবিধং সঙ্কমাগমম্ ॥ ৮৪
 ষষ্ঠবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কন্মরূপকম্ ।
 দেহাদ্বেহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলিঃ ॥ ৮৫
 গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যা ভোজনে বিংশতিস্তথা ।
 চতুর্বিংশাঙ্গুলীঃ পান্ধো নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ ।
 মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুত্তং ব্যায়ামে চ ততোহধিকম্ ॥ ৮৬
 স্বভাবেহস্তু গতেন্যুনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে ।
 আয়ুঃক্ষয়োহধিকে প্রোক্তো মারুতে চান্তরাদ্গতে ॥ ৮৭

যখন জীবদেহে শ্বাসবায়ু বহির্গত হয় ও প্রবেশ করে, তখন যথা-
 ক্রমে ‘হং’ ও ‘সঃ’ উচ্চারিত হয়। এই দুই বর্ণ মিলিত হইয়াই
 ‘হংসঃ’ বা ‘সোহং’ হয়। ইহাকেই অজপাগায়ত্রী বলে। জীব
 দিবারাত্রির মধ্যে এই গায়ত্রী একবিংশতি সহস্র ষট্শতবার জপ করি-
 তেছে। ৮৩। মূলাধার (শুষ্ক ও লিঙ্গমূলের মধ্যভাগ), হংপদ্ম (অর্না-
 হত-নামক পদ্ম) এবং নাসাপুটদ্বয় (ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী) এই তিনটি
 স্থান দ্বারা হংসরূপ অজপাজপ হইয়া থাকে। (ঐ স্থানত্রয়, দ্বারাই
 শ্বাস-প্রবেশ ও শ্বাসনির্গম হয়)। ৮৪। * এই শ্বাসবায়ুর বহির্দিশে
 গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, গায়নে ষোড়শ, ভোজনে বিংশতি, পথ-
 ভ্রমণে চতুর্বিংশ, নিদ্রায় ত্রিংশ, নারীসঙ্গমে ষট্‌ত্রিংশ, এবং ব্যায়ামে
 ইহার পরিমার্গ তাহা হইতেও অতিরিক্ত হয়। ৮৫-৮৬। শ্বাসবায়ু

তস্মাৎ প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে ।
 বায়ুনা ঘটসংবন্ধো ভবেৎ কেবলকুন্তকঃ ॥ ৮৮
 যাবজ্জীবো জপেন্নান্নমজপাসংখ্যকেবলম্ ।
 অত্য়াবধি ধৃতং সংখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে ॥ ৮৯
 অতএব হি কর্তব্যঃ কেবলীকুন্তকো নরৈঃ ।
 কেবলী চাজপাসংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্ননী ॥ ৯০
 নাসাত্যাং বায়ুমাকুষ্য কেবলং কুন্তকঞ্চরেৎ ।
 একাদিকচতুষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে ॥ ৯১/
 কেবলীমষ্টধা কুর্যাদ্যামে যামে দিনে দিনে ।
 অথবা পঞ্চধা কুর্যাদ্যথা তৎ কথয়ামি তে ॥ ৯২

স্বভাবতঃ যখন বহির্ভাগে নিষ্ক্রান্ত হয়, তখন তাহার গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, ইহা পূর্বেই কথিত হইয়াছে। যদি ঐ পরিমাণের অধিক হয়, তবে পরমাণু ক্ষয় পাইয়া থাকে। ৮৭। যতক্ষণ দেহমধ্যে প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎ মরণের আশঙ্কা নাই। কুন্তকসাধনে প্রাণবায়ুই মূল। ৮৮

দেহধারণ পূর্বক প্রাণিগণ যতদিন জীবিত থাকে, ততদিন যথা-
 'নিয়মে যথাযথ সংখ্যায় অজপামন্ত্র জপ করে। দেহাত্যন্তরে প্রাণবায়ুর
 মিলনেই কেবলীকুন্তক নির্বাহিত হয়। ইহাতে কেবল কুন্তকমাত্রই
 বিদ্যমান; পূর্বক অথবা রেচক ইহাতে নাই। ৮৯-৯০। নাসাদ্বয় দ্বারা
 বায়ু আকর্ষণ পূর্বক কেবল-কুন্তকের অনুষ্ঠান করিতে হয়। যে দিন
 প্রথম এই কুন্তকানুষ্ঠান আরম্ভ করিবে, সেই দিন এক হইতে চতুঃ-
 ষষ্টিবার যাবৎ শ্বাসবায়ু ধারণ করিতে হইবে। ৯১। প্রতিদিন অষ্ট
 প্রহরে অষ্টধা এই কেবলী-কুন্তক করা কর্তব্য অথবা প্রতিদিন পঞ্চধা

প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নমধ্যে রাত্রিচতুর্থকে ।

ত্রিসঙ্ক্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে ॥ ৯৩

পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্ব্যবৈকঞ্চ দিনে তথা ।

অজপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৯৪

প্রাণায়ামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগগিৎ ।

কুস্তকে কেবলীসিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভুতলে ॥ ৯৫

ইতি ত্রীশেরঙসংহিতায়াং শেরঙচণ্ডসংবাদে ষট্‌স্থযোগপ্রকরণ-

প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদেশঃ ॥ ৫

ষষ্ঠোপদেশঃ ।

ধ্যানযোগ ।

শেরঙ উবাচ ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানশ্চ ত্রিবিধং বিদুঃ ।

স্থূলং মূর্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা ।

সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা ॥ ১

অনুষ্ঠান করিবে । ৯২ । প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সায়াহ্নে, মধ্যরাত্রে এবং রাত্রির চতুর্থ প্রহরে অনুষ্ঠান করিবে অথবা প্রতিদিন সমানভাবে ত্রিসঙ্ক্যায় ইহার অনুষ্ঠান কর্তব্য । ৯৩ । যত দিন এই কেবলী-কুস্তকে সিদ্ধিলাভ না হয়, তাবৎ প্রতিদিন এক অথবা পাঁচবার করিয়া অজপা-জপের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইবে । ৯৪ । এই কেবলী-নামক প্রাণায়াম সিদ্ধ করিলেই তাঁহাকে যোগবিৎ বলা যায় । এই কেবলী-কুস্তক সিদ্ধ হইল ধরাতলে কি না সিদ্ধ হইল ? ৯৫

পঞ্চম উপদেশ সমাপ্ত ।

শেরঙ কহিলেন, ধ্যান ত্রিবিধ ;—স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান ও সূক্ষ্ম-

স্থলধ্যান ।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সূধাসাগরমুত্তমম্ ।
 তন্মধ্যে রত্নদ্বীপস্ত সুরত্ববালুকাময়ম্ ॥ ২
 চতুর্দিক্ষু নীপতরুবহুপুষ্পসমন্বিতঃ ।
 নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব ॥ ৩
 মালতীমল্লিকা-জাতী-কেশরৈশ্চম্পকৈস্তথা ।
 পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিদ্বুটৈঃ ॥ ৪
 তন্মধ্যে সংস্মরেদ্যোগী কল্পবৃক্ষং মনোহরম্ ।
 চতুঃশাখাচতুর্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতম্ ॥ ৫
 ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জস্তি নিগদন্তি চ ।
 ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূহা মহামাণিক্যমণ্ডপম্ ॥ ৬

ধ্যান । মূর্তিময় (গুরু) দেবের চিত্তাকে স্থলধ্যান, তেজোময়ের (ব্রহ্মের) ধ্যানকে জ্যোতির্ধ্যান আর পরমদেবতা কুণ্ডলিনী ও বিন্দুময় ব্রহ্মকে চিত্তা করাকে সূক্ষ্মধ্যান বলে । ১

স্বকীয় হৃদয়-মন্দিরে অভ্যন্তর সূধাসমুদ্র বিরাজ করিতেছে । সেই সমুদ্রমধ্যে একটি রত্নদ্বীপ বিদ্যমান । সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকারাশি সমস্তাৎ প্রস্মরিত হইয়া পরম শোভা সম্পাদন করিতেছে । ২ । চতুর্দিকে বহুপুষ্প-সমাকীর্ণ কদম্বতরু বিরাজিত । কদম্ববনের চারিদিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী, কেশর, চম্পক, পারিজাত, স্থলপদ প্রভৃতি পুষ্পবৃক্ষ সকল গন্ধে দিগ্ভুখ আমোদিত করিতেছে ; উহারা যেন পরিধার তায় ঐ সাগরকে বেষ্টিত করিয়া আছে । ৩-৪ । যোগী তন্মধ্যে মনোহর কল্পবৃক্ষ ধ্যান করিবে । চতুর্বেদ ঐ বৃক্ষের শাখা ; উহা সর্বদা পুষ্পফলে সমাকীর্ণ । ৫ । ভ্রমর ও কোকিলগণ ঐ স্থানে গুঞ্জন ও ধ্বনি করিতেছে । যোগী স্থির হইয়া ঐ স্থানে মাণিক্যমণ্ডপ ধ্যান করিবে । ৬ ।

তন্মধ্যে তু স্মরেদ্যোগী পর্য্যঙ্কং স্মনোহরম্ ।
 তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়েদ্যক্ষ্যানং গুরুভাষিতম্ ॥ ৭
 যশ্চ দেবশ্চ যজ্ঞপং যথা ভূষণবাহনম্ ।
 তজ্ঞপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ ॥ ৮

“ অগ্ন্যপ্রকার ।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াম্ বিচিস্তয়েৎ ।
 বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দলসংযুতম্ ॥ ৯
 শুক্লবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্বীজভাষিতম্ ।
 হসঙ্কমলবরমুং হসখক্রেং যথাক্রমম্ ॥ ১০
 তন্মধ্যে কর্ণিকায়াম্ অকথাদিরেখাত্রয়ম্ ।
 হলঙ্ককোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ততে ॥ ১১
 নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়ন্তত্র মনোহরম্ ।
 তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ততে ॥ ১২

তন্মধ্যে অতীব মনোহর পর্য্যঙ্ক চিস্তা করিতে হয় । গুরুদেব যেরূপ ধ্যান কীর্তন করিয়াছেন, তদনুসারে ঐ পর্য্যঙ্কে ঐষ্টদেবকে চিস্তা করিবে । ৭। যে দেবের যে প্রকার রূপ, ভূষণ ও বাহন, তদনুসারে সতত ধ্যান করিতে হয় । ইহাকেই স্থূলধ্যান বলিয়া জানিবে । ৮

সহস্রদল মহাপদ্মের কর্ণিকাতে আর একটি দ্বাদশদলপদ্ম চিস্তা করিবে । উহা সহস্রারের বীজকোষে সংলগ্ন রহিয়াছে । ৯ । উহা শুক্ল-বর্ণ, মহাতেজঃপূর্ণ এবং যথাক্রমে ‘হ স ক্ ম ল ব র য় হ স খ ক্রেং’ এই দ্বাদশটি বীজে বিভূষিত । ১০ । এই পদ্মের মধ্যে কর্ণিকাতে ‘অ ক থ’ এই তিনবর্ণে তিনটি রেখা এবং ‘হ ল ক্’ এই তিনটি বর্ণ সংযুক্ত আছে । উহার মধ্যভাগে প্রণব শোভমান । ১১ । ষোগী এইরূপ

ধ্যায়ৈত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভূজঞ্চ ত্রিলোচনম্ ।

শ্বেতাস্বরধরং দেবং গুরুগন্ধানুলেপনম্ ॥ ১৩

গুরুপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমম্বিতম্ ।

এবংবিধগুরুধ্যানং স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি ॥ ১৪

চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থানে রমণীয় নাদবিন্দুময় একটি পীঠ বিরাজিত আছে । সেই পীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস অবস্থিত আর ঐ স্থানেই পাতৃকা বিদ্যমান আছে । ১২ । যোগী চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থলে গুরু-দেব বিরাজিত রহিয়াছেন । তাঁহার দুই হস্ত, দুই চক্ষু এবং পরিধান শ্বেতবস্ত্র । তাঁহার শরীর গুরু-গন্ধমাল্যে চর্চিত ; গলদেশে গুরুপুষ্পের মাল্য শোভমান এবং তাঁহার বামপার্শ্বে লোহিতবর্ণী শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন । এই প্রকারে গুরুধ্যান করিলেই স্থূলধ্যান সিদ্ধ হয় । ১৩-১৪

* এই ধ্যানসম্বন্ধে নীলতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে, মন্তকস্থিত সহস্রারপদে হংসো-পরি গুরুদেবকে সমাসীন চিন্তা করিবে । তাঁহার বর্ণ পূর্ণচন্দ্রের ণায় শুভ্র, তাঁহার দেহ বিমল গন্ধ ও পুষ্পগন্ধে আমোদিত, তিনি প্রসন্নবদন ও সর্বদেবরূপী ; তাঁহার হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম বিদ্যমান । এই প্রকার গুরুধ্যানই স্থূলধ্যান বলিয়া কথিত । প্রমাণ যথা—

“সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতরশ্মিপ্রভম্,

বরাভয়করাম্বুজং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতম্ ।

প্রসন্নবদনেক্ষণং সকলদেবভারুপিণম্ ।

স্মরেচ্ছিরসি হংসগং তদভিধানপূর্বকং গুরুম্ ॥”

কঙ্কালমালিনী তন্ত্রে এই ধ্যান সম্বন্ধে লিখিত আছে যে, যোগী এইরূপ চিন্তা করিবে যে, সহস্রদলকমলে প্রদীপ্ত অম্বরাজ্য বিরাজিত আছেন । তাহার উপর নাদবিন্দুর মধ্যে উজ্জ্বল সিংহাসন বিদ্যমান । সেই সিংহাসনে স্থায়ী অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন । তিনি বীরাসনে উপবিষ্ট । তাঁহার বামভাগস্থ উরুর উপর শক্তি উপবেশন করিয়া আছেন । গুরুদেব করুণাকটাক্ষে ইতস্ততঃ দৃষ্টিসঞ্চালন করিতে-ছেন, প্রণয়িনী শক্তি দক্ষিণ হস্ত দ্বারা তাঁহার দ্বিবাংগে ধারণ করিয়া আছেন । সেই শক্তির বামহস্তে রক্তোৎপল বিদ্যমান ; তাঁহার অঙ্গ রক্তবর্ণ বিভূষণে বিভূষিত ।

তেজোধ্যান ।

যেরঙ উবাচ ।

কথিতং স্থূলধ্যানস্ত তেজোধ্যানং শৃণু মে ।

যক্ষ্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫

মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভূজগাকাররূপিণী ।

জীবাঙ্গা তিষ্ঠতে তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ ।

ধ্যায়েত্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাৎপরম্ ॥ ১৬

ক্রবোর্মধ্যে মনোৰ্দ্ধে চ যত্তেজঃ প্রণবাত্মকম্ ।

ধ্যায়েজ্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৭

যেরঙ কহিলেন, স্থূলধ্যান কথিত হইল, এখন আমার নিকট তেজোধ্যান শ্রবণ কর। এই ধ্যান করিবামাত্র যোগসিদ্ধি হয় এবং আত্মপ্রত্যক্ষ হইয়া থাকে। ১৫। মূলাধারে ভূজগরূপিণী কুণ্ডলিনী দেবী বিরাজিত আছেন। ঐ স্থানে দীপশিখাকৃতি জীবাঙ্গা বিদ্যমান। ঐ স্থানে তেজোময় ব্রহ্মকে চিন্তা করিবে। ইহাকেই জ্যোতির্ধ্যান বা তেজোধ্যান বলে। ১৬

ক্রবয়ের মধ্যভাগে ও মনের উর্দ্ধে যে প্রণবময় ও জ্বালামালা-
এইরূপে জ্ঞানানন্দময় গুরুর নাম অরণ্য পূর্বক ধ্যান করিবে। ইহাকে স্থূলধ্যান বলে। প্রমাণ যথা—

“সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তরাষ্ট্রানমুজ্জ্বলম্ ।

তস্তোপরি নাদবিনোর্মধ্যে সিংহাসনোজ্জ্বলে ।

তত্র নিজগুরুং নিত্যং রজতাচলসন্নিভম্ ।

বীরাঙ্গনসমাসীনং সর্বাভরণভূষিতম্ ।

শুকুমাল্যাঙ্ঘরধরং বরদাভরণপাণিনম্ ।

বামোরুশক্তিসহিতং কারুণ্যোন্মাদলোকিতম্ ।

প্রিয়য়া স্বব্যহস্তেন ধৃতচাক্ষুঃস্লেষরম্ ।

বামেনোংগলধারিণ্যা বক্তাভরণভূষয়া ।

জ্ঞানানন্দসমায়ুক্তং অরেন্দ্রানামপূর্বকম্ ॥”

সূক্ষ্মধ্যান ।

ঘেরণ্ড উবাচ ।

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যহম্ ।
 বহুভাগ্যবশাদ্যশ্চ কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবৈৎ ॥ ১৮
 আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররন্ধ্রাদ্বিনির্গতা ।
 বিহরেদ্রাজমার্গে চ চঞ্চলহাস্ত দৃশ্যতে ॥ ১৯
 শাস্ত্রবীমুদ্ভয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি ।
 সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ॥ ২০
 স্থূলধ্যানাস্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে ।
 তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং পরাৎপরম্ ।
 তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২১

মণ্ডিত জ্যোতি বিজ্ঞমান আছে, তাহাকে ব্রহ্মবোধে ধ্যান করিবে ।
 উহার্কে জ্যোতির্ধ্যান বা তেজোধ্যান বলে । ১৭

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড ! তেজোধ্যান শ্রবণ করিলে, এখন সূক্ষ্ম-
 ধ্যান বলিতেছি । বহুভাগ্যবশে যাহার কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিত হইল,
 আত্মার সহিত সংজ্ঞত হইয়া নেত্ররন্ধ্রমার্গে বিনির্গমণ পূর্বক উর্দ্ধস্থ
 রাজমার্গ-নামক স্থানে বিচরণ করেন, ভ্রমণসময়ে সূক্ষ্মত্ব ও চপলতা
 হেতু ধ্যানযোগে তাঁহার দর্শনলাভ হয় না, তখন যোগী শাস্ত্রবী মুদ্রার
 অনুষ্ঠান পূর্বক কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবেন । ইহারই নাম সূক্ষ্মধ্যান ।
 এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং সুরগণের পক্ষেও দুর্লভ । ১৮-২০

স্থূলধ্যান হইতে তেজোধ্যান শতগুণ এবং তেজোধ্যান হইতে সূক্ষ্ম-
 ধ্যান লক্ষগুণ শ্রেষ্ঠ । ২১

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগঃ সূহৃদ্লভঃ ।

আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ যস্মাত্তস্মাক্ষ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২২

ইতি শ্রীষেরঙ-সংহিতায়াং ষেরঙচণ্ডসংবাদে ষটস্থযোগে

সপ্তমসংধানে ধ্যানযোগো নাম ষষ্ঠোপদেশঃ ॥ ৬

সপ্তমোপদেশঃ ।

সমাধিযোগ ।

ষেরঙ উবাচ ।

সমাধিচ্ছ পরো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতে ।

গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিতঃ ॥ ১

বিজ্ঞাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতিরনসঃ প্রবোধঃ ।

দিনে দিনে যশ্চ ভবেৎ স যোগী,

সুশোভনাভ্যাসমুপৈতি সত্ৱঃ ॥ ২

ষেরঙ কহিলেন, হে চণ্ড ! এই আমি তোমার নিকট সূহৃদ্লভ ধ্যানযোগ কীর্তন করিলাম । যেহেতু, আত্মসাক্ষাৎলাভ হয়, এই জন্তই এই ধ্যান প্রশস্ত । ২২

ষষ্ঠ উপদেশ সমাপ্ত ।

ষেরঙ কহিলেন, বহুভাগ্যবশে শ্রেষ্ঠ সমাধিযোগ লাভ করা যায় । গুরুভক্তি থাকিলে তাঁহার কৃপা ও প্রসন্নতাতেই উহা প্রাপ্ত হইতে পারে । ১ । দিন দিন বিজ্ঞার প্রতি যাঁহার প্রতীতি জন্মে, স্বীয় গুরুর প্রতি প্রতীতি হয়, আত্মার প্রতীতি উৎপন্ন হয় এবং যাঁহার চিত্ত প্রবুদ্ধ হয়, সেই যোগীই যোগসাধনে শোভন অভ্যাস প্রাপ্ত হন । ২

যচাস্তিহং মনঃ কৃতা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাশ্রয়িনী ।
 সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ ॥ ৩
 অহং ব্রহ্ম ন চাত্মোহস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্ ।
 সচ্চিদানন্দরূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্ ॥ ৪
 শাস্তব্য্য চৈব খেচর্য্যা ভ্রামর্য্যা যোনিমুদ্রয়া ।
 ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥ ৫
 পঞ্চধা ভক্তিয়োগেন মনোমূর্ছা চ ষড়্বিধা ।
 ষড়্বিধোহয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥ ৬

ধ্যানযোগ-সমাধি ।

শাস্তবীং মুদ্রিকাং কৃতা আশ্রয়প্রত্যক্ষমানয়েৎ ।
 বিন্দুব্রহ্ম সক্রুদ্ধৃষ্টা মনস্তত্র নিযোজয়েৎ ॥ ৭

দেহ হইতে মনকে পৃথক্ জ্ঞান করিয়া পরমাশ্রিতে মিলিত করিবে ; ইহাকেই সমাধি বলিয়া জানিবে । এইরূপ অবস্থা হইলেই মুক্ত বলিয়া অভিহিত হইতে পারে । ৩ । আমিই ব্রহ্ম, অত্ৰ কিছু নহি ; আমি সচ্চিদানন্দস্বরূপ এবং আমিই স্বভাবতঃ নিত্যমুক্ত ; সমাধিস্থ যোগীর এইরূপ জ্ঞান জন্মে । ৪

সমাধিযোগ ষড়্বিধ ;—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দযোগসমাধি, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তিয়োগসমাধি ও রাজযোগসমাধি । ধ্যানযোগসমাধি শাস্তবীমুদ্রা দ্বারা, নাদযোগসমাধি খেচরীমুদ্রা দ্বারা, রসানন্দযোগসমাধি ভ্রামরী কুস্তক দ্বারা, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি যোনিমুদ্রা দ্বারা, ভক্তিয়োগসমাধি ভক্তিদ্বারা এবং রাজযোগসমাধি মনোমূর্ছা নামক কুস্তক দ্বারা সিদ্ধ করিবে । ৫-৬

প্রথমে শাস্তবীমুদ্রা বন্ধন পূর্বক আশ্রয়সাক্ষাৎকার করিতে হয় । পরে বিন্দুময় ব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়া সেই বিন্দুতে চিত্ত নিবেশ

খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু ।

আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥ ৮

নাদযোগসমাধি ।

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা সদা ।

তদা সমাধিসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্ ॥ ৯

রসানন্দযোগসমাধি ।

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুন্তকং চরেৎ ।

মন্দং মন্দং রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনাদন্ততো ভবেৎ ॥ ১০

অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো লয়েৎ ।

সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সৌহৃদমিত্যতঃ ॥ ১১

লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি ।

যোনিমুদ্রাং সমাসাচ্ছ স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ ।

স্বশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি ॥ ১২

করিবে । ৭ । তদনন্তর মস্তকস্থ ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে জীবা-
ত্মাকে আনিয়া সেই জীবাত্মাকে পরমাত্মাতে বিলীন করিলেই
নিত্যানন্দময় হওয়া যায় । ইহারই নাম ধ্যানযোগসমাধি । ৮

প্রথমতঃ খেচরীমুদ্রা অবলম্বন পূর্বক রসনাকে উর্দ্ধগামিনী করিতে
হয় । এই সময়ে অথ কোনরূপ সাধারণ কার্য্যে লিপ্ত হইবে না । ইহা
দ্বারাই সমাধিসিদ্ধি হয় । ইহার নাম নাদযোগসমাধি । ৯ •

ভ্রামরী কুন্তক অবলম্বনপূর্বক মন্দ মন্দ বেগে শ্বাসবায়ু রেচন
করিবে । এই সাধনা দ্বারা দেহাত্ম্যস্তরে ভ্রমরগুঞ্জনের স্তায় শব্দ শ্রুত
হয় । ১০ । দেহাত্ম্যস্তরে যে স্থলে শব্দের উদগম হয়, মনকে তথায়
নিবিষ্ট করিবে । ইহারই নাম রসানন্দযোগসমাধি । ১১

যোনিমুদ্রাবন্ধন পূর্বক স্বয়ং শক্তিময় হইবে । তদনন্তর আপনাকে

আনন্দময়ঃ সংভূহা এক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ ।

অহং ব্রহ্মেতি বার্ষেতং সমাধিস্তেন জায়তে ॥ ১৩

ভক্তিব্যোগসমাধি ।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়ৈদিষ্টদেবস্বরূপকম্ ।

চিন্তয়েন্তক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্বকম্ ॥ ১৪

আনন্দাশ্রুপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে ।

সমাধিঃ সম্ভবেস্তেন সম্ভবেচ্চ মনোহ্মনিঃ ॥ ১৫

রাজযোগ-সমাধি ।

মনোমূর্ছাং সমাসাত্ত মন আত্মনি যোজয়েৎ ।

পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬

শক্তি ও পরমাত্মাকে পুরুষ জ্ঞানে তৎসহ শৃঙ্গাররসে মগ্ন হইবে । ১২ ।

এইরূপ করিলে স্বয়ং আনন্দময় হইতে পারে এবং ব্রহ্মের সঙ্গে অভিন্ন-
ভাব জন্মে । এই অবস্থায় ‘অহং ব্রহ্ম’ এই জ্ঞানের উৎপত্তি হয় ।

ইহার নাম লয়সিদ্ধিব্যোগসমাধি । ১৩

আপনার হৃদয়-মন্দিরে ইষ্টদেবের স্বরূপ ধ্যান করিতে হয় এবং
ভক্তি সহকারে পরমানন্দে উহা চিন্তা করিবে । ১৪ । এইরূপ করিতে
করিতে আনন্দাশ্রু বিগলিত ও দেহে পুলক-সঞ্চার হয়, দশাভাব জন্মে,
সমাধিলাভ হয় এবং ইহা দ্বারাই মনের উন্মীলন হইয়া থাকে ।
ইহার নাম ভক্তিব্যোগসমাধি । ১৫

মনোমূর্ছা নামক কুস্তকের অন্তর্ধান পূর্বক মনকে আত্মার সঙ্গে
মিলিত করিবে । এইরূপ পরমাণুব্যোগ হেতু সমাধিলাভ হয় । ইহার
নাম রাজযোগসমাধি । ১৬

সমাধিযোগমাহাত্ম্য ।

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিং মুক্তিলক্ষণম্ ।
 রাজযোগঃ সমাধিঃ শ্রাদেকাত্মন্তোব সাধনম্ ।
 উন্ননী সহজাবস্থা সর্বৈ চৈকাত্মবাচকাঃ ॥ ১৭
 জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্বতমস্তকে ।
 জালামালাকূলে বিষ্ণুঃ সর্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ ॥ ১৮
 ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।
 বৃক্ষগুণ্মলতাবল্লীতৃণাচ্ছা বারিপর্বতাঃ ।
 সর্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্বং পশ্যতি চাত্মনি ॥ ১৯
 আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাস্ত্রতং পরম্ ।
 ঘটাদ্ভিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ ॥ ২০
 এবংবিধঃ সমাধিঃ শ্রাৎ সর্বসঙ্কল্পবর্জিতঃ ।
 স্বদেহে পুঞ্জদারাদিবাক্তবেষু ধনাদিষু ।
 সর্বেষু নির্গমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপুয়াৎ ॥ ২১

হে চণ্ড ! এই আমি তোমার নিকট মুক্তিলক্ষণ সমাধি কীর্তন করিলাম । রাজযোগসমাধি, উন্ননী, সহজাবস্থা ইত্যাদি যে কোন প্রকার যোগ হউক, সকলই আত্মাকে উদ্দেশ্য করিয়া সম্পাদিত হয় । ১৭। জলে বিষ্ণু বিদ্যমান, স্থলে বিষ্ণু বিদ্যমান, পর্বতশিখরে বিষ্ণু বিদ্যমান, জালামালাসকুল বহিতে বিষ্ণু বিদ্যমান । সমগ্র জগৎই বিষ্ণুময় । ১৮। ভূচর, খেচর প্রভৃতি যে কিছু জীবজন্তু দৃষ্ট হয় এবং বৃক্ষ, গুল্ম, লতা, বল্লী, তৃণাদি, জল, পর্বত—সমস্তই ব্রহ্ম বলিয়া জানিবে । আত্মজ ব্যক্তি আত্মাতেই সমস্ত দর্শন করেন । ১৯। আত্মা দেহস্থ চৈতন্য হইতে অভিন্ন । এই আত্মাকে শাস্ত্র, শ্রেষ্ঠ ও দেহ হইতে পৃথক জানিতে পারিলেই (সংসারে) বীতরাগ ও নিম্পৃহ হইতে পারা যায় । ২০। এই-

তত্ত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ ।

ভেষাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্ ॥ ২২

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধির্দুর্লভঃ পরঃ ।

ষজ্জাত্বা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভুবিমণ্ডলে ॥ ২৩

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ষট্‌স্থযোগসাধনে

সমাধিযোগো নাম সপ্তমোপদেশঃ ॥ ৭

রূপ সমাধিই সর্বসঙ্কল্পবর্জিত (সকল প্রকার বাসনা বিসর্জন পূর্বক এইরূপ সমাধি করা কর্তব্য) । নিজ দেহে, পুত্রে, কলত্রে, বান্ধবে, ধনাদিতে—সমস্ত বস্তুর প্রতিই নিশ্চয় হইলে এই সমাধি লাভ করা যায় । ২১ । শিবোক্ত লয়ামৃতাদি অনেক প্রকার গোপনীয় তত্ত্ব আছে ; তন্মধ্যে সার সংগ্রহ করিয়া এই মুক্তি-লক্ষণ কথিত হইল । ২২ । হে চণ্ড ! স্বাহা জানিলে ভূতলে আর জন্মগ্রহণ হয় না, তোমার নিকট সেই দুর্লভ শ্রেষ্ঠ সমাধি বর্ণন করিলাম । ২৩

ঘেরণ্ড সংহিতা সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র-সংহিতা



প্রথম-প্রকরণম্ ।

অমৃতবোপদেশ ।

জনক উবাচ ।

কথং জ্ঞানমবাপ্নোতি কথং মুক্তির্ভবিষ্যতি ।
বৈরাগ্যঞ্চ কথং প্রাপ্যমেতৎ ত্বং ক্রহি মে প্রভো ॥ ১

অষ্টাবক্র উবাচ ।

মুক্তিমিচ্ছসি চেত্তাত বিষয়ান্ বিষবন্ত্যজ ।
ক্ষমার্জবদয়াতোষসত্যং পীযুষবন্তজ ॥ ২
ন পৃথ্বী ন জনং নাগ্নির্ন বায়ুর্জোঁর্ন বা ভবান্ ।
এবাং সাক্ষিণমাত্মানং চিত্রপং বিদ্ধি মুক্তয়ে ॥ ৩
যদি দেহং পৃথক্কৃত্য চিতি বিশ্রাম্য তিষ্ঠসি ।
অধুনৈব সুখী শান্তো বন্ধমুক্তো ভবিষ্যসি ॥ ৪

জনক রাগী (অষ্টাবক্রকে সম্বোধন করিয়া) জিজ্ঞাসা করিলেন,
প্রভো ! কি উপায়ে জ্ঞানলাভ হয়, কি উপায়ে মুক্তি ঘটে, কি উপা-
য়েই বা বৈরাগ্য লাভ করা যায়, আপনি তাহা আমাকে বলুন । ১

অষ্টাবক্র কহিলেন, হে তাত ! যদি মুক্তি ইচ্ছা কর, বিষবৎজ্ঞানে
বিষয়বাসনা বিসর্জন দেও এবং ক্ষমা, সরলতা, দয়া, সম্ভাষণ ও সত্য
এইগুলিকে অমৃতজ্ঞানে ভজনা কর । ২ । তুমি ক্ষিতি নও, জল নও,
অগ্নি নও, বায়ু নও, শূন্য নও, তুমি এই সকলের সাক্ষিস্বরূপ চিত্রপী
আত্মা ; মুক্তিলাভের জন্য এইরূপ জ্ঞান করিবে । ৩ । যদি তুমি

ন হুং বিপ্রাদিকো বর্ণো নাশ্রমী নাক্ষগোচরঃ ।
 অসঙ্কোহসি নিরাকারো বিশ্বসাক্ষী সূখী ভব ॥ ৫
 ধর্মাধর্মো সূখং দুঃখং মানসানি ন তে বিভো ।
 ন কর্তাসি ন ভোক্তাসি মুক্ত এবাসি সর্বদা ॥ ৬
 একো দ্রষ্টাসি সর্বশ্রু মুক্তপ্রায়োহসি সর্বদা ।
 অয়মেব হি তে বন্ধো দ্রষ্টারং পশুসীতরম্ ॥ ৭
 অহং কৰ্ত্তেত্যহং মান-মহাকৃষ্ণাহিদংশিতঃ ।
 নাহং কৰ্ত্তেতি বিশ্বাসাহবৃতং পীত্বা সূখী ভব ॥ ৮
 একো বিশুদ্ধবোধোহহমিতি নিশ্চয়বহ্নিনা ।
 প্রজ্ঞাল্য জ্ঞানগহনং বীতশোকঃ সূখী ভব ॥ ৯

দেহকে আত্মা হইতে পৃথক্ জ্ঞান করিয়া চিৎস্বরূপ আত্মার অধিষ্ঠান করিতে পার, তাহা হইলেই সূখী, শান্ত ও বন্ধনমুক্ত হইতে সমর্থ হইবে । ৪ । তুমি ব্রাহ্মণাদি কোন বর্ণ নও, (ব্রহ্মচর্যাদি) কোন আশ্রমী নও এবং তুমি ইন্দ্রিয়-সমূহের গোচরীভূতও নহ ; তুমি অসঙ্গ, নিরাকার ও ব্রহ্মাণ্ডের সাক্ষিস্বরূপ । এইরূপ জ্ঞান করিয়া সূখী হও । ৫ ।

‘‘হে বিভো ! ধর্ম, অধর্ম, সূখ, দুঃখ এই সকল মানস ধর্ম তোমার নাই । তুমি কর্তা নহ, ভোক্তাও নহ ; তুমি নিত্য মুক্তস্বরূপ । ৬ । তুমি একমাত্র (অদ্বিতীয়), সকলের দ্রষ্টা (সাক্ষিস্বরূপ) এবং সর্বদা মুক্ত । তুমি যে এইরূপ বিবেচনা না করিয়া আপনাকে অতরূপ জ্ঞান করিতেছ, ইহাই তোমার পক্ষে বন্ধন । ৭ । ‘আমি কর্তা,’ (সকল কার্যই আমি করিতেছি) এই অভিমানরূপ কাল-ভুজ-কর্তৃক তুমি দংশিত হইয়াছ ; (এখন) ‘আমি কর্তা নহি,’ এই বিশ্বাসাবৃত পান করিয়া সূখী হও । ৮ । ‘আমিই একমাত্র বিশুদ্ধ জ্ঞানস্বরূপ’ এই

যত্র বিশ্বমিদং ভাতি কল্পিতং রজ্জুসৰ্পবৎ ।
 আনন্দঃ পরমানন্দঃ স বোধস্থঃ সুখী ভব ॥ ১০
 মুক্ত্যভিমানী মুক্তো হি বন্ধো বন্ধাভিমান্যপি ।
 কিংবদন্তীতি সত্যেয়ং যা মতিঃ সা গতিৰ্ভবেৎ ॥ ১১
 আত্মা সাক্ষী বিভূঃ পূর্ণ একো মুক্তশ্চিদক্রিয়ঃ ।
 অসঙ্গো নিস্পৃহঃ শান্তো ভ্রমাৎ সংসারবানিব ॥ ১২
 কূটস্থং বোধমদ্বৈতমাভ্যাসং পরিভাবয় ।
 আভাসোহহং ভ্রমং মুক্তা বাহ্যভাবমথাস্তরম্ ॥ ১৩
 দেহাভিমানপাশেন চিরং বন্ধোহসি পুত্রক ।
 বোধোহহং জ্ঞানখড়েগন তন্নিঃকৃত্য সুখী ভব ॥ ১৪

প্রকার নিশ্চয়াগ্নি দ্বারা অজ্ঞানরূপ গহনবন দহন করিয়া বীতশোক ও সুখী হও । ৯ ।

রজ্জুতে সৰ্পভ্রমবৎ যাহাতে এই সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড আভাত হয়, তুমি সেই আনন্দপূর্ণ পরমানন্দময় জ্ঞানস্বরূপ ; তুমি সুখে বিচরণ কর । ১০ । মুক্ত্যভিমানী (মোক্ষলিপু) ব্যক্তিকে মুক্ত এবং বন্ধাভিমানী (সংসার-সুখাভিলাষী) ব্যক্তিকে বন্ধ কহে । যাহার মতি যাদৃশী, তাহার গতি তাদৃশী হয়, এইরূপ কিংবদন্তী আছে । এ কথা সত্য । ১১ । আত্মা সকলের সাক্ষিস্বরূপ, সকলের আশ্রয়, সৰ্বব্যাপী, অদ্বিতীয়, নির্গুণ, চিৎস্বরূপ, নিষ্ক্রিয়, নিঃসঙ্গ, নিস্পৃহ ও শান্ত ; ভ্রমবশে তাঁহাকে সংসারী বলিয়া বিবেচনা করা যায় । ১২ । তুমি আত্মাকে কূটস্থ, বোধস্বরূপ ও অদ্বয় বলিয়া ভাবনা কর । তুমি অহংভাব বিসর্জন পূর্বক ‘আমার শরীর’ ইত্যাদিরূপ বাহ্যপদার্থ-সম্বন্ধীয় চিন্তা এবং ‘আমি সুখী, আমি দুঃখী’ ইত্যাদিরূপ আস্তর ভাব দূর কর । ১৩ । হে বৎস

নিঃসঙ্গে নিষ্ক্রিয়োহসি ত্বং স্বপ্রকাশো নিরঞ্জনঃ ।

অয়মেব হি তে বন্ধঃ সমাধিমমুতিষ্ঠসি ॥ ১৫

ত্বয়া ব্যাপ্তমিদং বিশ্বং ত্বয়ি প্রোতং যথার্থতঃ ।

শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপত্বং মাগমঃ ক্ষুদ্রচিত্ততাম্ ॥ ১৬

নিরপেক্ষো নির্বিকারো নির্ভয়ঃ শীতলাশয়ঃ ।

অগাধবুদ্ধিরক্ষুকো ভব চিন্মাত্রাবাসনঃ ॥ ১৭

সাকারমনুতং বিদ্ধি নিরাকারস্ত নিশ্চলম্ ।

এতত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্ভবসম্ভবঃ ॥ ১৮

যথৈবাদর্শমধ্যস্থে রূপেহন্তঃ পরিতস্ত সঃ ।

তথৈবাস্মিন্ শরীরেহন্তঃ পরিতঃ পরমেশ্বরঃ ॥ ১৯

তুমি দেহাভিমানরূপ পাশে চির-বন্ধ রহিয়াছ ; জ্ঞান-খড়া দ্বারা
এরূপ বোধকে ছেদন করিয়া সুখী হও । ১৪ । তুমি নিঃসঙ্গ, নিষ্ক্রিয়,
স্বপ্রকাশ ও নিরঞ্জনস্বরূপ ; তুমি যে সমাধির অনুষ্ঠানে উদ্বৃত্ত হইতেছ,
ইহাই তোমার বন্ধন । ১৫ । তুমিই এই ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপিয়া অবস্থান
করিতেছ, যথার্থই তোমাতে চরাচর অধিষ্ঠিত আছে, তুমি বিশুদ্ধ
বুদ্ধস্বরূপ ; অতএব তোমার এরূপ ক্ষুদ্রচিত্ততা যেন না হয় । ১৬ ।
তুমি নিরপেক্ষ, নির্বিকার, আত্মনির্ভর, শীতলাশয় (সদাশয়), অগাধ-
বুদ্ধি, অক্ষুর ও চিন্মাত্রাবাসনাশীল হও । ১৭

সাকার পদার্থ সমস্তই অলৌক ; নিরাকার আত্মতত্ত্বই নিশ্চল
(সত্য) ; এই তত্ত্বোপদেশ বুঝিতে পারিলে আর পুনর্জন্ম হয়
না । ১৮ । আদর্শাভ্যন্তরস্থ দ্রব্যের প্রতিবিশ্ব যেমন ভিতরে ও বাহিরে
উভয়দিকেই প্রতিফলিত হয়, তদ্রূপ পরমেশ্বরও (চিদাত্মা) জীবদেহ-
রূপ মুকুরে প্রতিফলিত হইয়া ভিতরে বাহিরে উভয় দিকেই বিরাজিত

এবং সৰ্ব্বগতং ব্যোম বহিরন্তর্যথা ঘটে ।

নিত্যং নিরন্তরং ব্রহ্ম সৰ্ব্বভূতগণে তথা ॥ ২০

ইত্যাশ্বাহুভবোপদেশো নাম প্রথমপ্রকরণম্ ।

দ্বিতীয়-প্রকরণম্ ।

আশ্বাহুভবোক্তাস ।

অহো নিরঞ্জনঃ শান্তো বোধোহয়ং প্রকৃতেঃ পরঃ ।

এতাবন্তমহং কালং মোহেনৈব বিড়ম্বিতঃ ॥ ১

যথা প্রকাশয়াম্যেকো দেহমেনং তথা জগৎ ।

অতো মম জগৎ সৰ্ব্বমথবা চ ন কিঞ্চন ॥ ২

সশরীরমহো বিশ্বং পরিত্যজ্য ময়াধুন ।

কুতশ্চিৎ কৌশলাদেব পরমাত্মা বিলোক্যতে ॥ ৩

রহিয়াছেন । ১৯ । সৰ্ব্বব্যাপী আকাশ যেরূপ ঘটের ভিতরে ও বাহিরে অবস্থিত থাকে, পরব্রহ্মও সেইরূপ সৰ্ব্বভূতের অন্তরে ও বাহিরে অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন । ২০

প্রথম প্রকরণ সমাপ্ত ।

অহো ! আমি নিরঞ্জন, শান্ত, জ্ঞানস্বরূপ ও প্রকৃতির অতীত । এতাবৎকাল আমি মোহে বিড়ম্বিত ছিলাম । ১ । একমাত্র আমিই যেমন এই দেহের প্রকাশক, সেইরূপ জগতের প্রকাশকও আমি । সুতরাং অধিল ব্রহ্মাওই আমার অথবা আমার কিছুই নাই । ২।* অহো ! এখন আমি সশরীর (লিঙ্গদেহধারণদেহাদিবিশিষ্ট) সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড

* ইহারস্তাৎপর্য্য এই যে, জগতীহ সকল বস্তুতেই আমার অধিষ্ঠান আছে, অথচ আমি নিলিঙ্গ, কিছুতেই লিঙ্গ নহি ।

যথা ন ভোয়তো ভিন্নাস্তরজাঃ কেনবুদ্বুদাঃ ।
 আত্মনো ন তথা ভিন্নং বিশ্বমাত্মাবিনির্গতম্ ॥ ৪
 তত্ত্বমাত্রো ভবেদেব পটৌ যদ্বদ্বিচারিতঃ ।
 আত্মতন্মাত্রমেবেদং তদ্বদ্বিশ্বং বিচারিতম্ ॥ ৫
 যথৈবেক্ষুরসে কপ্তা তেন ব্যাপ্তৈব শর্করা ।
 তথা বিশ্বং ময়ি কপ্তং ময়া ব্যাপ্তং নিরন্তরম্ ॥ ৬
 আত্মজ্ঞানাজ্জগদ্ধাতি স্বাত্মজ্ঞানাম্ ভাসতে ।
 রজ্জুজ্ঞানাদহির্ভাতি তজ্জ্ঞানান্দাসতে ন হি ॥ ৭
 প্রকাশো'মে নিজং রূপং নাতিরিক্তোহস্ম্যাহং ততঃ ।
 যদা প্রকাশতে বিশ্বং তদাহং ভাস এব হি ॥ ৮

পরিত্যাগ করিয়া কোন কোশলে (গুরুপদেশে) পরমাত্মার সাক্ষাৎ-
 কার প্রাপ্ত হইলাম । ৩ । তরঙ্গ, ফেন, বুদ্বুদ প্রভৃতি যেরূপ জল
 হইতে ভিন্ন নহে, আত্মা হইতে উৎপন্ন এই ব্রহ্মাণ্ডও সেইরূপ আত্মা
 হইতে পৃথক্ নহে । ৪ । বস্ত্র যেমন তত্ত্বমাত্র ভিন্ন আর কিছুই নহে
 বলিয়া বিচার দ্বারা নিষ্পন্ন হইয়াছে, এই ব্রহ্মাণ্ডও সেইরূপ আত্মা
 ভিন্ন আর কিছুই নহে বলিয়া বিচার দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে । ৫ । ইক্ষু-
 রসে যেরূপ শর্করা ও শর্করাতে যেরূপ ইক্ষুরস বিস্তৃমান, আত্মাতেও
 সেইরূপ ব্রহ্মাণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডে আত্মা পরস্পর সংলিপ্ত রহিয়াছে । ৬

রজ্জুজ্ঞান না হইলে যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম ঘটে, রজ্জুজ্ঞান জন্মিলেই
 সর্পভ্রম দূর হইয়া যায়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের অভাবেই ব্রহ্মাণ্ড কল্লিত
 হয়, আবার আত্মজ্ঞান জন্মিলেই সে আভাস থাকে না । ৭ । আত্ম-
 প্রকাশই আমার স্বরূপ, ঐ প্রকাশ হইতে আমি অতিরিক্ত নহি ।
 ব্রহ্মাণ্ড যখন প্রকাশ পাইতেছে, তখন আমিই উহার প্রকাশরূপে

অহো বিকলিতং বিশ্বং অজ্ঞানান্ময়ি ভাসতে ।
 রূপ্যং শুক্লো ফণীরজ্জ্বা বারি সূর্য্যকরে যথা ॥ ৯
 মন্তো বিনির্গতং বিশ্বং ময্যেব লয়মেষ্টিতি ।
 মৃদি কুস্তো জলে বীচিঃ কনকে কটকং যথা ॥ ১০
 অহো অহং নমো মহ্যং বিনাশো নাস্তি যস্ত মে ।
 ব্রহ্মাদিস্তম্বপর্য্যস্তজগন্নাশেহপি তিষ্ঠতঃ ॥ ১১
 অহো অহং নমো মহ্যমেকোহহং দেহবানপি ।
 কচিল্ল গন্তা নাগন্তা ব্যাপ্য বিশ্বমবস্থিতঃ ॥ ১২
 অহো অহং নমো মহ্যং দক্ষো নাস্তীহ মৎসমঃ ।
 অসংস্পৃশ্য-শরীরেণ যেন বিশ্বং চিরং ধৃতম্ ॥ ১৩

বিরাজিত আছি । ৮। অহো! শুক্লিতে যেক্রপ রজতভ্রম, রজ্জুতে
 সর্পভ্রম ও সূর্য্যরশ্মিতে জলভ্রম ঘটে, অজ্ঞান হেতু সেইরূপ আমাতে
 (আত্মাতে) লোকের জগদ্ভ্রম উৎপন্ন হয় । ৯। ঘট সঁকল মৃত্তিকা
 হইতে উৎপন্ন হইয়া যেমন নিজ কারণ মৃত্তিকাতেই বিলীন হয়, তরঙ্গ
 যেমন জল হইতে উৎপন্ন হইয়া স্বীয় কারণ জলেই লয় পায় এবং কট-
 কাদি অলঙ্কার যেমন সুবর্ণে গঠিত হইয়া নিজ কারণ সুবর্ণেই বিলীন
 হয়, তদ্রূপ এই ব্রহ্মাণ্ড আমা হইতে সঞ্জাত হইয়া, পুনরায় আমাতেই
 লয় প্রাপ্ত হইবে ১০।

অহো! আমার বিনাশ নাই, আব্রহ্ম স্তম্বপর্য্যস্ত ব্রহ্মাণ্ড বিনষ্ট
 হইলেও আমি বিদ্যমান থাকি ; সুতরাং আমাকে নমস্কার । ১১।
 অহো! আমি দেহধারী হইয়াও অদ্বিতীয়রূপে অবস্থিত রহিয়াছি ;
 আমি কোন স্থানে গমন করি না, কোন স্থানে আমার আগমনও নাই,
 অথচ আমি ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপিয়া অবস্থিত আছি ; সুতরাং আমাকে
 নমস্কার । ১২। অহো! আমার জ্ঞান শক্তিশালী আর কেহ নাই ;

অহো অহং নমো মহং যশ্চ মে নাস্তি কিঞ্চন ।
 অথবা যশ্চ মে সৰ্ব্বং যদ্বাঙ্মনসগোচরম্ ॥ ১৪
 জ্ঞানং জ্ঞেয়ং তথা জ্ঞাতা জিতয়ং নাস্তি বাস্তবম্ ।
 অজ্ঞানান্ধাতি যত্রেদং সোহহমগ্নি নিরঞ্জনঃ ॥ ১৫
 দ্বৈতমূলমহো দুঃখং নাশ্চাত্ম্যাস্তি ভেষজম্ ।
 দৃশ্যমেতন্ময়া সৰ্ব্বং একোহহং চিদ্রসোহমলঃ ॥ ১৬
 বোধরূপোহহমজ্ঞানাদুপাধিঃ কল্লিতো ময়া ।
 এবং বিম্বষতো নিত্যং নির্বিকল্পে স্থিতির্মম ॥ ১৭
 অহো ময়ি স্থিতং বিশ্বং বস্তুতো ন ময়ি স্থিতম্ ।
 ন মে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা ভ্রান্তিঃ শান্তো নিরাশ্রয়ঃ ॥

আমি দেহের সহিত অস্পৃষ্ট থাকিয়াও চিরদিন এই ব্রহ্মাণ্ড ধারণ
 করিতেছি । স্মতরাং আমাকে নমস্কার । ১৩ । অহো ! আমার কিছুই
 নাই, অথচ বাক্য ও মনের গোচরীভূত সমগ্র পদার্থ ই আমার ;
 স্মতরাং আমাকে নমস্কার । ১৪

জ্ঞান, জ্ঞেয়, জ্ঞাতা এই তিনটি বাস্তব নহে । অজ্ঞানবশে যাহাতে
 এই তিনটি কল্লিত হয়, আমিই সেই নিরঞ্জন । ১৫ । অহো ! দুঃখ দ্বৈত-
 মূল (দ্বৈতজ্ঞানই দুঃখের কারণ) ; তাহার অন্ত ঔষধ নাই (অদ্বৈত-
 জ্ঞানই টুহা বিনাশে সমর্থ) ; দৃশ্যমান সকল পদার্থ ই অলীক ; একমাত্র
 আমিই চিদ্রসপূর্ণ ও অমল । ১৬ । আমি জ্ঞানস্বরূপ ; অজ্ঞানবশেই
 আমাতে (নানারূপ) উপাধি কল্লিত হয় । সৰ্ব্বদা এইরূপ বিবেচনা
 করিয়া আমি নির্বিকল্প ব্রহ্মে অধিষ্ঠিত আছি । ১৭ । আমার বন্ধন
 নাই, মোক্ষ নাই, ভ্রান্তিও নাই ; আমি শান্ত ও নিরবলম্বন ।
 অহো ! আমাতে ব্রহ্মাণ্ড অবস্থিত রহিয়াছে, বস্তুতঃ আমাতে আবার

সশরীরমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদপি নিশ্চিতম্ ।
 শুদ্ধশ্চিন্মাত্র আত্মা চ তৎ কথং কল্পনাধুনা ॥ ১৯
 শরীরং স্বর্গনরকৌ বন্ধমোক্ষৌ ভয়ং তথা ।
 কল্পনামাত্রমেবৈতৎ কিং মে কার্যং চিদাত্মনঃ ॥ ২০
 অহো ! জনসমূহেহপি ন দ্বৈতং পশ্যতো মম ।
 অরণ্যমিদং সংবৃত্তং ক রতিং করবাণ্যহম্ ॥ ২১
 নাহং দেহো ন মে দেহো জীবো নাহমহং হি চিৎ ।
 অয়মেব হি মে বন্ধ আসীদ্যজ্জীবিতে স্পৃহা ॥ ২২
 অহো ভুবনকল্লোলৈর্বিচিত্রৈর্দ্রাক্ সমুখিতম্ ।
 ময্যনন্তমহাস্তোমৌ চিত্তবাতো সমুত্ততে ॥ ২৩
 ময্যনন্তমহাস্তোমৌ চিত্তবাতো প্রশাম্যতি ।
 অভাগ্যাজ্জীববগিজৈ জগৎপোতো বিনশ্বরঃ ॥ ২৪

অবস্থিতও নহে । ১৮ । সশরীর ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নহে (শরীরও মিথ্যা, ব্রহ্মাণ্ডও মিথ্যা), ইহা নিশ্চিত । আত্মা বিশুদ্ধ ও চিন্মাত্র ; সূত্ররাং অধুনা এ সম্বন্ধে আর কল্পনা (বিচার) কি ? ১৯ । দেহ, স্বর্গ, নরক, বন্ধন, মোক্ষ, ভয় এ সমস্তই কল্পনামাত্র ; আমি চিদাত্মা, আমার এ সকলে কি প্রয়োজন ? ২০

অহো ! জনসমূহমধ্যে আমি দ্বৈতপদার্থ দেখিতে পাইতেছি না ; আমার নিকট সমস্তই অরণ্য বোধ হইতেছে ; সূত্ররাং আমি কাহার প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিব ? ২১ । আমি দেহ নহি, আমার দেহ নাই, আমি জীব নহি, আমি নিশ্চয়ই চিৎস্বরূপ । জীবনে যে বাসনা, ইহাই আমার বন্ধন । ২২ । অহো ! আমি অনন্ত মহাসাগরস্বরূপ ; চিত্তরূপ বাহু উখিত হওয়াতে এই মহাসাগরে বিচিত্র ভবকল্লোল উখিত হইতেছে । ২৩ । আমি অনন্ত সমুদ্রস্বরূপ ; সেই সাগরে মানবরূপী

ময্যনন্তমহাস্তোমৌ আশ্চর্য্যং জীববীচয়ঃ ।

উত্তন্তি রন্তি খেলন্তি প্রবিশন্তি স্বভাবতঃ ॥ ২৫

ইত্যাশ্বানুভবোল্লাসো নাম দ্বিতীয়প্রকরণম্ ॥

তৃতীয়-প্রকরণম্ ।

আক্ষেপদারোপদেশ ।

অষ্টাবক্র উবাচ ।

অবিনাশিনমাত্মানমেকং বিজ্ঞায় তত্ত্বতঃ ।

তবাত্মজ্ঞস্ত ধীরস্ত কথমর্থার্জ্জনে রতিঃ ॥ ১

আত্মজ্ঞানাদহো প্রীতির্বিষয়ভ্রমগোচরে ।

শুভ্ভেরজ্ঞানতো লোভো যথা রজতবিভ্রমে ॥ ২

বণিক্দিগের সংসারতরণী নিরন্তর ভাসমান রহিয়াছে। প্রবল চিত্ত-
বায়ু প্রশান্ত হইলেই দুর্ভাগ্য নরগণের ভবতরী নিমগ্ন হইয়া বিনষ্ট
হয়। ২৪। আমি অনন্ত মহাসাগরস্বরূপ ; এই মহাসাগরে জীবরূপ
তরঙ্গসমূহ স্বভাবতঃ উঠিতেছে, বিনষ্ট হইতেছে, ক্রীড়া করিতেছে,
এবং বিলীন হইয়া যাইতেছে। ২৫

দ্বিতীয় প্রকরণ সমাপ্ত ।

তুমি আত্মজ্ঞ ও ধীর ; আত্মা অদ্বিতীয় ও অবিনাশী ; ইহা তত্ত্বতঃ
জানিয়াও অর্থোপার্জ্জনে তোমার বাসনা হইতেছে কেন ? ১। অহো !
শুভ্তিকে শুভ্তি বলিয়া জানিতে না পারিলেই তাহাতে যেমন রজত-
ভ্রম ঘটে ও (সেই রজতলাভ হেতু) লোভ জন্মে, সেইরূপ আত্ম-
জ্ঞানের অভাবেই বিষয়ভ্রম হয় এবং লোকে তাহাতে প্রীতি অনুভব

বিশ্বং ক্ষুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে ।

“সোহহমস্মীতি বিজ্ঞায় কিং দীন ইব ধাবসি ॥ ৩

শ্রুত্বাপি শুদ্ধচৈতন্যমাত্মানমতিসুন্দরম্ ।

উপস্থেহত্যন্তসংসক্তো মালিন্যমধিগচ্ছতি ॥ ৪

সর্বভূতেষু চাত্মানং সর্বভূতানি চাত্মনি ।

মুনের্জ্ঞানত আশ্চর্য্যং মমত্বমনুবর্ত্ততে ॥ ৫

আস্থিতঃ পরমাত্মৈতং মোক্ষার্থেহপি ব্যবস্থিতঃ ।

আশ্চর্য্যং কামবশাগো বিফলঃ কেলিশিক্ষয়া ॥ ৬

উদ্ধৃতং জ্ঞানদুর্শিত্রমবধার্য্যাতিদুর্বলঃ ।

আশ্চর্য্যং কামমাকাঙ্ক্ষং কালমন্তমনুশ্রিতঃ ॥ ৭

ইহামুত্র বিরক্তস্য নিত্যানিত্যবিবেকিনঃ ।

আশ্চর্য্যং মোক্ষকামস্য মোক্ষাদেব বিভীষিকা ॥ ৮

করে । ২ । যেমন সমুদ্রে তরঙ্গরাজি উথিত হয়, সেইরূপ অত্মা (আত্মা) হইতেই ব্রহ্মাও প্রকাশ পাইতেছে ; আমিই সেই আত্মা । এইটি জানিয়াও তুমি কেন দীনের ছায় বিচরণ করিতেছ ? ৩ । আত্মা শুদ্ধ, চৈতন্যময় ও পরমসুন্দর, ইহা জানিয়াও লোকে সন্তোষে অতীব আসক্ত হইয়া মলিনতা প্রাপ্ত হয় । ৪ । কি আশ্চর্য্য, সর্বভূতে আত্মার অধিষ্ঠান ও আত্মাতে সর্বভূত বিद्यমান, ইহা জানিয়াও মুনি ব্যক্তিও মমত্বের অনুবর্ত্তন করেন । ৫ । যে ব্যক্তি একমাত্র পরব্রহ্ম পরমপুরুষকে বিদিত হইয়া মোক্ষের জগ্ন অবস্থিতি করেন, আশ্চর্য্যের বিষয়, তিনিও কামের বশজত হইয়া কেলির বাসনা করেন । ৬ । ইহাও আশ্চর্য্য যে, বিষয়-জ্ঞানকে শত্রু বলিয়া জ্ঞাত হইয়াও দুর্বল মানব অস্তিত্বকালেও কামাভিলাষ করে । ৭ । আরও আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, যিনি ঐহিক পারলৌকিক সকল বিষয়েই স্পৃহাশূন্য, যিনি নিত্যানিত্যবস্তুরবিচারে সুদক্ষ,

ধীরস্ত ভোজ্যমানোহপি পীড়্যমানোহপি সর্বদা ।

জ্ঞানানং কেবলং পশ্যন্ ন তুষ্যতি ন কুপ্যতি ॥ ৯

চেষ্টমানং শরীরং স্বং পশ্যত্যন্তশরীরবৎ ।

সংস্তুবে চাপি নিন্দায়াং কথং ক্ষুভ্যেদ্বহাশয়ঃ ॥ ১০

মায়ামাত্রমিদং বিশ্বং পশ্যন্ বিগতকৌতুকম্ ।

অপি সন্নিহিতে মুক্তৌ কথং ত্রস্তসি ধীরধীঃ ॥ ১১

নিম্পৃহং মানসং যস্য নৈরাশ্যেহপি মহাত্মনঃ ।

তস্মাত্মজ্ঞানভৃগুস্ত তুলনা কেন জায়তে ॥ ১২

স্বভাবাদেব জানানো দৃশ্যমেতন্ম কিঞ্চন ।

ইদং গ্রাহ্যমিদং ত্যাজ্যং স কিং পশ্যতি ধীরধীঃ ॥ ১৩

যিনি মোক্ষকামী, তিনিও (সংসারে প্রিয়বিশ্লোগাদিতে) ভয় প্রাপ্ত হন । ৮

যে ব্যক্তি ধীর, তিনি বিলাসসামগ্রী ভোগ করিয়াও এবং নিরন্তর (পরকর্তৃক) পীড়্যমান হইয়াও কেবল আত্মাকেই দর্শন করেন, কিছু-তেই তাঁহার সন্তোষও নাই, রোষও নাই । ৯ । মহদাশয় ব্যক্তি অগ্নের চেষ্টমান শরীরকে আত্মশরীরবৎ দর্শন করেন ; তাঁহার স্তব বা নিন্দা করিলে তিনি ক্ষুব্ধ হইবেন কেন ? ১০ । যে ব্যক্তি ধীরবুদ্ধি, তিনি এই ব্রহ্মাণ্ডকে মায়ামাত্র দর্শন করিয়া কৌতুকবিহীন হন এবং মোক্ষ সন্নিহিত দেখিয়া তিনি কেন ভীত হইবেন ? অর্থাৎ •মুক্তি নিকটবর্ত্তিনী দেখিয়াও তিনি ব্যগ্র হইয়া কোন কার্যে লিপ্ত হন না । ১১ । নিরাশ হইলেও যে মহাত্মার চিত্ত নিম্পৃহ ও যিনি আত্মজ্ঞানে ভৃগু, কাহার সহিত তাঁহার তুলনা হইতে পারে ? ১২ । সংসারে যে কিছু দ্রব্য দেখা যায়, সকলই অলীক, ইহা যিনি জ্ঞাত হন, তিনি কদাচ পদার্থমাত্রকে 'ইহা উৎকৃষ্ট' ইত্যাদি উপাধিতে ভিন্ন করিতে ইচ্ছা করেন না । ১৩ ।

অন্তস্ত্যক্তকষায়স্য নির্বন্দ্যস্য নিরাশিষঃ ।

‘যদৃচ্ছয়াগতো ভোগো ন দুঃখায় ন তুষ্টয়ে ॥ ১৪

ইত্যাক্ষেপদ্বারোপদেশকং নাম তৃতীয়প্রকরণম্ ॥ ৩ ॥

চতুর্থ-প্রকরণম্ ।

অনুভবোল্লাসঘটক ।

অষ্টাবক্র উবাচ ।

হস্তায়ুক্তস্য ধীরস্য খেলতো ভোগলীলয়া ।

ন হি সংসারবাহীকৈর্মুঢ়ৈঃ সহ সমানতা ॥ ১

যৎপদং প্রেক্ষ্যবো দীনাঃ শক্রাভ্যাঃ সর্বদেবতাঃ ।

অহো তত্র স্থিতো যোগী ন হর্ষমুপগচ্ছতি ॥ ২

তজ্জস্য পুণ্যপাপাভ্যাং স্পর্শো হস্তর্ন জায়তে ।

ন হ্যাকাশস্য ধূমেন দৃশ্যমানাপি সঙ্গতিঃ ॥ ৩

যিনি বিষয়বাসনা পরিত্যাগ করিয়াছেন, যিনি নির্বন্দ্য (সুখদুঃখে সমজ্ঞানী) ও যিনি নিস্পৃহ, যদৃচ্ছাগত ভোগে তাঁহার দুঃখও নাই, সন্তোষও নাই । ১৪

তৃতীয় প্রকরণ সমাপ্ত ।

অষ্টাবক্র কহিলেন, যে ব্যক্তি আয়ুক্ত ও ধীর এবং যিনি ভোগ-লীলায় ক্রীড়ারত, সংসারভারবাহী মুঢ়ের সহিত তাঁহার তুলনা হইতে পারে না । ১ । অহো ! ইজ্জপ্রমুখ দেবগণ যে পদপ্রাপ্তির অভিলାষে দীনভাবে অবস্থিতি করেন, যোগী ব্যক্তি সেই পদবীতে সংস্থিত হইয়াও হর্ষপ্রাপ্ত হন না । ২ । যে ব্যক্তি ব্রহ্মজ্ঞ, পুণ্য বা পাপ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সমর্থ হয় না । গগনমার্গে পরিদৃশ্যমান ধূম কদাচ গগনের

আত্মবেদং জগৎ সৰ্বং জ্ঞাতং যেন মহাত্মনা ।
 যদৃচ্ছয়া বর্তমানং তং নিবেদ্ধুং ক্ষমেত কঃ ॥ ৪
 আত্মক্সন্ত্বপর্যন্তং ভূতগ্রামে চতুর্বিধে ।
 বিভক্তৈশ্চৈব হি সামর্থ্যমিচ্ছানিচ্ছাবিবর্জনে ॥ ৫
 আত্মানমদ্বয়ং কশ্চিজ্জানাতি পরমেশ্বরম্ ।
 যদবেত্তি তৎ স কুরুতে ন ভয়ং তস্মা কুত্রচিৎ ॥ ৬
 ইত্যনুভবোল্লাসঘটকং নাম চতুর্থপ্রকরণম্ ॥ ৪

পঞ্চম-প্রকরণম্ ।

লয়চতুষ্টয় ।

অষ্টাবক্র উবাচ ।

ন তে সঙ্গোহস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধস্ত্যক্তুমিচ্ছসি ।
 সংঘাতবিলয়ং কুর্বল্লেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ১

সহিত সঙ্গত হয় না । ৩ । ‘এই নিখিল জগৎ আত্মস্বরূপ,’ যে মহাত্মা
 ইহা অবগত হইয়াছেন, তিনি যদৃচ্ছাবশে যে ভাবেই থাকুন, কে
 তাঁহাকে নিষেধ করিতে সমর্থ হয় ? (তাঁহাকে কোনরূপ বিধি-
 নিষেধের বশীভূত হইতে হয় না) । ৪ । যিনি বিজ্ঞ (আত্মজ্ঞানী),
 আত্মক্সন্ত্ব পর্যন্ত চতুর্বিধ ভূতসমূহ মধ্যে ইচ্ছা অনিচ্ছা পরিত্যাগে
 তাঁহারই সামর্থ্য বিস্তারিত । ৫ । মানবগণের মধ্যে কোন ব্যক্তি অদ্বয়
 পরমেশ্বর আত্মাকে জানিতে পারেন, তিনি বাহ্য জানেন, তদনু-
 সারেই কার্য করেন ; কুত্রাপি তাঁহার ভয় বিস্তারিত থাকে না । ৬

চতুর্থ প্রকরণ সমাপ্ত ।

কাহারও সহিত তোমার সংসর্গ নাই (তুমি নিঃসঙ্গ) ; স্মৃতরাঃ
 তুমি আবার কি ত্যাগ করিতে ইচ্ছা করিতেছ ? তুমি এই প্রকারে

উদেতি ভবতো বিশ্বং বারিধেরিব বুদ্ধবুদঃ ।

ইতি জ্ঞানৈকমাত্মানমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ২

প্রত্যক্ষমপ্যবস্ত্ত্বাদবিশ্বং নাস্ত্যমলে ত্বয়ি ।

রজ্জুসর্প ইব ব্যক্তমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৩

সমদুঃখসুখং পূর্ণ আশা-নৈরাশ্যয়োঃ সমঃ ।

সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৪

ইতি লয়চতুষ্টয়ং নাম পঞ্চমপ্রকরণম্ ॥ ৫

ষষ্ঠ-প্রকরণম্ ।

উত্তরোপদেশচতুষ্ক ।

আকাশবদননন্তোহিং ঘটবৎ প্রাকৃতং জগৎ ।

ইতি জ্ঞানং তথৈতদ্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ১

সংঘাত-বিলয় (পাঞ্চভৌতিক দেহের বিলয়) করিয়া লয় প্রাপ্ত হও । ১ । সমুদ্র হইতে যেমন বুদ্ধবুদের উৎপত্তি হয়, সেইরূপ তোমা (আত্মা) হইতেই এই ব্রহ্মাণ্ডের উদ্ভব হইয়াছে ; আত্মাকে এইরূপে জানিয়া লয় প্রাপ্ত হও (পাঞ্চভৌতিক দেহের বিনাশ কর) । ২ । এই যে ব্রহ্মাণ্ড প্রত্যক্ষীভূত রহিয়াছে, ইহা অবস্ত ; তোমাতে ইহা কিরূপে থাকিবে ? কেন না, তুমি নিষ্পল । রজ্জুতে যেমন সর্পভ্রান্তি জন্মে, তোমাতে ব্রহ্মাণ্ডের আরোপও তদ্রূপ, ইহা জানিয়া লয় প্রাপ্ত হও । ৩ । তুমি সুখ-দুঃখে সমজ্ঞানী, আশায়-নিরাশায় তুল্যবোধ-সম্পন্ন এবং জীবনে-মরণে সমজ্ঞানী ও পূর্ণস্বরূপ ; এইরূপ জানিয়া লয় প্রায় হও । ৪

পঞ্চম প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি আকাশবৎ অনন্ত, কিন্তু জগৎ ঘটবৎ প্রাকৃত (প্রকৃতি হইতে উৎপন্ন) ; এইরূপ জ্ঞান বাহার আছে, তাহার ত্যাগই বা কি,

মহোদধিরিবাং স প্রপঞ্চো বীচিসম্মিতঃ ।
 ইতি জ্ঞানং তথৈতশ্চ ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ২
 অহং স শুক্তিসঙ্কাশো রূপ্যবদ্বিশ্বকল্পনা ।
 ইতি জ্ঞানং তথৈতশ্চ ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৩
 অহং বা সর্বভূতেষু সর্বভূতান্গথো ময়ি ।
 ইতি জ্ঞানং তথৈতশ্চ ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৪
 ইত্যুত্তরোপদেশচতুষ্কং নাম ষষ্ঠপ্রকরণম্ ॥ ৬

সপ্তম-প্রকরণম্ ।

অনুভবপঞ্চক ।

(জনকশ্রু)

মর্য্যনন্তে মহাস্তোত্রো বিশ্বপোত ইতস্ততঃ ।
 ভ্রমতি শান্তবাতেন মম নাস্ত্যসহিস্রুতা ॥ ১

গ্রহণই বা কি আর লয়ই বা কি ? ১ । আমি (আত্মা) মহাসাগরের
 তায় ; ঐক্যে সেই মহাসাগরের তরঙ্গতুল্য ; এই জ্ঞান যাহার আছে,
 তাহার ত্যাগই বা কি, গ্রহণই বা কি, লয়ই বা কি ? ২ । আমি
 শুক্তির তায়, আর এই চরাচর বিশ্ব রৌপ্যতুল্য ; স্মৃতরাং এইরূপ জ্ঞান
 করিলে আমার (আত্মার) ত্যাগই বা কি, গ্রহণই বা কি, আর লয়ই
 বা কি ? ৩ । আমি সর্বভূতেই বিদ্যমান এবং সর্বভূত আমাতে
 অবস্থিত ; স্মৃতরাং এইরূপ জ্ঞান করিলে আমার (আত্মার) ত্যাগই
 বা কি, গ্রহণই বা কি, আর লয়ই বা কি ? ৪ ?

ষষ্ঠ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি (আত্মা) মহাসাগরের তায় ; এই সাগরে বিশ্বত্রৈলোক্যরূপ
 তরঙ্গী চিত্তবায়ু দ্বারা ইতস্ততঃ ভ্রামিত হইতেছে ; ইহাতে আমার অসহি-

ময্যনন্তমহাস্তোমৌ জগদ্বীচিঃ স্বভাবতঃ ।
 উদেতু বাস্তুমায়াতু ন মে বুদ্ধির্ন মে ক্ষতিঃ ॥ ২
 ময্যনন্তমহাস্তোমৌ বিশ্বং নাম বিকল্পনা ।
 অতিশাস্তে নিরাকার এতদেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩
 নাত্মা ভাবেষু নো ভাবস্তত্রানন্তে নিরঞ্জে ।
 ইত্যাসক্তোহস্পৃহঃ শাস্ত এতদেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৪
 অহো চিন্মাত্রমেবাহমিল্পজালোপমং জগৎ ।
 অতো মম কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা ॥ ৫
 ইত্যনুভবপঞ্চকং নাম সপ্তমপ্রকরণম্ ॥ ৭

স্মৃতা নাই । ১ । আমি মহাসাগর সদৃশ ; আমাতে ব্রহ্মাণ্ডরূপ বীচি-
 মালা স্বতই সমস্তাং উথিত হইতেছে, আবার বিলীন হইতেছে ; কিন্তু
 ইহাতে আমার ক্ষতিও নাই, বুদ্ধিও নাই । ২ । আমি অনন্ত মহাস্তোমি-
 স্বরূপ ; আমাতে যে এই ব্রহ্মাণ্ডের আরোপ করা হয়, ইহা কল্পনা-
 মাত্র । আমি অতীব শাস্ত ও নিরাকার । আমি এইরূপে (এক-
 তাবেই) অবস্থিত আছি । ৩ । আত্মা কোন পদার্থেই আশ্রিত নহে ;
 কোন পদার্থও নিরঞ্জন আত্মাতে আশ্রিত নাই ; আমি (আত্মা)
 শাস্ত ও নিস্পৃহ ইয়া এইরূপেই অবস্থিত আছে । ৪ । অহো ! আমি
 চিন্মাত্র ; জগৎ ইল্লজাল সদৃশ (অলীক) ; সুতরাং আমার এতাজ্ঞা
 বা গ্রহীতব্য কোথায় ? ৫

অষ্টম-প্রকরণম্ ।

বন্ধমোক্ষব্যবস্থা ।

অষ্টাবক্র উবাচ ।

তদা বন্ধো যদা চিত্তং কিঞ্চিদ্বাঞ্ছতি শোচতি ।
 কিঞ্চিন্মুঞ্চতি গৃহ্নাতি কিঞ্চিৎ হৃষ্যতি কুপ্যতি ॥ ১
 তদা মুক্তির্যদা চিত্তং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি ।
 ন মুঞ্চতি ন গৃহ্নাতি ন হৃষ্যতি ন কুপ্যতি ॥ ২
 তদা বন্ধো যদা চিত্তং সত্ত্বং কাম্যপি দৃষ্টিষু ।
 তদা মোক্ষো যদা চিত্তং ন সত্ত্বং সর্বদৃষ্টিষু ॥ ৩
 যদা নাহং তদা মোক্ষো যদাহং বন্ধনং তদা ।
 মত্বেতি হেলয়া কিঞ্চিন্মা গৃহাণ বিমুঞ্চ মা ॥ ৪

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতায়াং বন্ধমোক্ষব্যবস্থা নাম অষ্টম-প্রকরণম্ ॥ ৮

যে যময়ে চিত্ত কোন বিষয় বাঞ্ছা করে বা কোন কারণে শোক করে, কিছু ত্যাগ করে, কোন দ্রব্য গ্রহণ করে, হৃষ্ট হয় বা ক্রোধ প্রকাশ করে, তখনই বন্ধন জানিবে । ১। যখন চিত্তে কোন বাসনা থাকে না, কোন শোক থাকে না, কিছু ত্যাগ করে না, কিছু গ্রহণ করে না, হৃষ্ট হয় না, ক্রুদ্ধও হয় না, তখনই মুক্তি জানিবে । ২। যখন চিত্ত কোন দৃশ্যমান দ্রব্যের উপর অনুরক্ত হয়, তখনই বন্ধন বৃদ্ধিতে হইবে আর যখন চিত্ত দৃশ্যমান কোন পদার্থেই আসক্ত না হয়, তখনই মোক্ষ । ৩। যখন ‘আমি’ জ্ঞান না থাকে, তখনই মোক্ষ আর যখন ‘আমি’ জ্ঞান থাকে, তখনই বন্ধন । এইটি বিবেচনা করিয়া হেলা সহকারে কিছুই গ্রহণ করিও না, কিছু ত্যাগও করিও না । ৪

• অষ্টম প্রকরণ সমাপ্ত ।

নবম-প্রকরণম্ ।

নির্বেদাষ্টক ।

গুরুবাহ ।

কৃতাক্রুতে চ দ্বন্দ্বানি কদা শাস্তানি কশ্য বা ।
 এবং জ্ঞাত্বেহ নির্বেদান্তব ত্যাগপরো ব্রতী ॥ ১
 কশ্যাপি তাত ধন্যশ্চ লোকচেষ্টাবলোকনাৎ ।
 জীবিতেচ্ছা বুভুক্ষা চ বুভুৎসোপশমং গতা ॥ ২
 অনিত্যং সর্বমেবেদং তাপত্রিতয়দূষিতম্ ।
 অসারং নিন্দিতং হেয়মিতি নিশ্চিত্য শাম্যতি ॥ ৩
 কোহসৌ কালো বয়ঃ কিংবা যত্র দ্বন্দ্বানি নো নৃণাম্ ।
 তানুপেক্ষ্য যথাপ্রাপ্তবর্তী সিদ্ধিমবাপুয়াৎ ॥ ৪
 নানামতং মহর্ষীণাং সাধুনাং যোগিনাং তথা ।
 দৃষ্ট্বা নির্বেদমাপন্নঃ কো ন শাম্যতি মানবঃ ॥ ৫

কর্তব্যাকর্তব্য ও (সুখদুঃখাদি) দ্বন্দ্ব কবে কাহার শাস্ত হয় ?
 অর্থাৎ অবনীমণ্ডলে ইহা করা উচিত, ইহা করা উচিত নহে, আর সুখ
 ও দুঃখ এ সমস্ত কদাচ শাস্তি প্রাপ্ত হয় না ; ইহা জানিয়া নির্বেদ হেতু
 অনাসক্ত ও আগ্রহশূন্য হও । ১ । হে তাত ! সংসারে জীবগণের অব-
 স্থান দেখিয়া (পর্যালোচনা করিয়া) কোন কোন ধন্য ব্যক্তির (কদাচ)
 জীবিতেচ্ছা, ভোগেচ্ছা ও জ্ঞানেচ্ছা প্রশস্ত হইয়া থাকে । ইহা এই
 সংসার সমস্তই অনিত্য, ত্রিতাপদূষিত, অসার, নিন্দিত ও হেয়, ইহা
 বিবেচনা করিয়া (কদাচ) কোন ব্যক্তি শাস্ত হন । ৩ । কাল কি, বয়ঃ-
 ক্রমই বা কি, সুখদুঃখাদি দ্বন্দ্বভাবগুলিই বা কি ? এই সকলের
 প্রতি উপেক্ষা করিয়া ধন্য ব্যক্তি যথাকালে সিদ্ধি প্রাপ্ত হন । ৪ ।

মহর্ষিগণের মত, সাধুগণের মত ও যোগিগণের মত ভিন্ন ভিন্ন, ইহা

কৃৎস্না মুক্তিপরিজ্ঞানং চৈতন্যশ্চ ন কিং গুরুঃ ।
 নির্বেদসমতায়ুক্ত্য যস্তারয়তি সংস্রতেঃ ॥ ৬
 পশ্য ভূতবিকারাংস্ত্বং ভূতমাত্রান্ যথার্থতঃ ।
 তৎকর্ণাদ্বন্ধনির্মুক্তঃ স্বরূপস্থো ভবিষ্যসি ॥ ৭
 বাসনা এব সংসার ইতি সৰ্ব্বা বিমুক্ত তাঃ ।
 তত্যাগো বাসনাত্যাগাৎ স্থিতিরজ্ঞা যথা তথা ॥ ৮

ইতি নির্বেদাষ্টকং নাম নবমপ্রকরণম্ ॥ ৯

দশম-প্রকরণম্ ।

উপশমাষ্টক ।

গুরুবাহ ।

বিহার্য বৈরিণং কামমর্থক্ষানর্থসঙ্কুলম্ ।
 ধৰ্ম্মমপ্যেতয়োর্হেতুং সৰ্ব্বত্রানাদরং কুরু ॥ ১

দেখিয়া কোন্ ব্যক্তি নির্বেদগ্রস্ত হইয়া প্রশান্ত না হয় ? ৫ । গুরু-
 দেব কি চিন্ময় আত্মার স্বরূপ বুঝাইয়া নির্বেদ ও সমতা অবলম্বন
 পূর্বক পরিত্রাণ করেন না ? ৬ । ভূতগ্রামের বিকারস্বরূপ ভূতগণকে
 (দেহেঞ্জিয়াদিকে) ভূতস্বরূপ দর্শন কর, তাহা হইলেই আত্ম বন্ধন-
 মুক্ত হইয়া স্বরূপে অবস্থান করিতে পারিবে । ৭ । বাসনাই সংসার,
 এইটি বিবেচনা করিয়া তাহা পরিত্যাগ কর । উহা ত্যাগ করিলেই
 সংসারত্যাগ হইবে এবং যথা তথা (প্রশান্তভাবে) অবস্থিতি করিতে
 পারিবে । ৮

নবম প্রকরণ সমাপ্ত ।

অনর্থ-সঙ্কুল মহাশত্রু অর্থ ও কামকে পরিহার পূর্বক ঐ উভয়ের

স্বপ্নেন্দ্রজালবৎ পশ্য দীনানি ত্রীণি পঞ্চ বা ।

মিত্রক্ষেত্রধনাগারদারদ্রাদিসম্পদঃ ॥ ২

যত্র যত্র ভবেৎ তৃষ্ণা সংসারং বিদ্ধি তৎ তদা ।

প্রৌঢ়বৈরাগ্যমাশ্রায় বীততৃষ্ণঃ সুখী ভব ॥ ৩

তৃষ্ণামাত্রাত্মকো বন্ধন্তন্নাশো মোক্ষ উচ্যতে ।

সংসারাসক্তিমাত্রাণ প্রাপ্ততুষ্টিশূন্যশূন্যঃ ॥ ৪

ত্বমেকশ্চেতনঃ শুদ্ধো জড়ং বিশ্বমসৎ তথা ।

অবিজ্ঞাপি ন কিঞ্চিৎ সা কা বুভুৎসা তথাপি তে ॥ ৫

উৎপাদক ধর্মের প্রতি সর্বথা অনাদর প্রদর্শন কর । ১ । * দেখ, মিত্র, ক্ষেত্র (ভূমি), ধন, গৃহ, স্ত্রী, জ্ঞাতি প্রভৃতি সম্পত্তি স্বপ্ন ও ইন্দ্রজালবৎ তিন দিন বা পাঁচ দিনের জন্ম মাত্র । (উহা ক্ষণস্থায়ী) । ২ । যেখানে যেখানে তোমার তৃষ্ণা জন্মিবে (যে যে বিষয়ে তোমার বাসনা হইবে), সেই সেই স্থানেই তুমি সংসার জানিবে অর্থাৎ সেই সেই বিষয়েই তুমি সংসারী বলিয়া গণ্য হইবে । সুতরাং প্রগাঢ় বৈরাগ্য অবলম্বন পূর্বক সেই সেই বিষয়ে বীততৃষ্ণ হইয়া সুখী হও । ৩ । 'তৃষ্ণা-মাত্রাই (বাসনাই) বন্ধন এবং তাহার বিনাশই মোক্ষ । তুমি সংসারে অনাসক্ত হইয়া পুনঃ পুনঃ আত্মলাভজনিত প্রীতি অনুভব কর । ৪

তুমি শুদ্ধ চৈতন্যস্বরূপ (জ্ঞানময়) ; কিন্তু এই বিশ্ব জড়পদার্থ ও অসৎ । তোমাতে কিঞ্চিন্নাত্র অবিজ্ঞা নাই ; সুতরাং সেই অবিজ্ঞা-দূরীকরণে তোমার বুভুৎসা কেন ? (যিনি আত্মাকে জ্ঞানময়, বিশুদ্ধ

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চারিটির মধ্যে মোক্ষই শ্রেষ্ঠ । যাহারা মোক্ষকামনা করেন, অপর তিনটিকে পরিত্যাগ করা তাঁহাদিগের কর্তব্য । ধর্মলাভে ইচ্ছা হইলে সংকর্ম করিতে হয়, সেই কর্মের ফলে অর্থভোগ হয়, কালেই ধর্মই অর্থাদির হেতু ।

রাজ্যং সূতাঃ কলজ্জাণি শরীরানি সূতানি চ ।
 সংস্কৃত্যাপি নষ্টানি তব জন্মানি জন্মানি ॥ ৬
 অলমর্থেন কামেন স্কৃত্তেনাপি কৰ্ম্মণা ।
 এভিঃ সংসারকাস্তারে ন বিশ্রাস্তমভুন্ননঃ ॥ ৭
 কৃতং ন কতি জন্মানি কায়েন মনসা গিরা ।
 দুঃখমায়াসদং কৰ্ম্ম তদত্মাপ্যুপরম্যতাম্ ॥ ৮

ইতু্যপশমাষ্টকং নাম দশমপ্রকরণম্ ॥ ১০

একাদশ-প্রকরণম্ ।

জ্ঞানাষ্টক ।

গুরুব্রাহ্ম ।

ভাবাভাব-বিকারশ্চ স্বভাবাদিতি নিশ্চয়ী ।

নির্বিবিকারো গতক্লেশঃ সুখেনৈবোপশাম্যতি ॥ ১

ও অদ্বিতীয় বলিয়া জানিয়াছেন, তাঁহার আর অণু জ্ঞানে কি আব-
 শ্যক) ? ৫ । তুমি জন্মে জন্মে রাজ্য, পুত্র, কনত্র, দেহ ও সুখ প্রাপ্ত
 হইয়া তাহাতেই আসক্ত হইয়াছ ; কিন্তু তৎসমস্তই নষ্ট হইয়াছে । ৬ ।
 অর্থ ও কামে কি প্রয়োজন ? স্কৃত্ত কৰ্ম্মেই বা কি আবশ্যক ? এই
 সংসার-কাস্তারে অর্থ, কাম ও স্কৃত্ত কৰ্ম্মে চিত্ত কদাচি বিশ্রাম লাভ
 করে না । ৭ । তুমি কতবার কত জন্মে কায়মনোবাক্যে দুঃখকর আয়াস-
 প্রদ কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়াছ ; এখন তাহা হইতে বিরত হও । ৮

দশম প্রকরণ সমাপ্ত ।

এই সংসার স্বভাবতঃ ভাবাভাববিকারস্বরূপ অর্থাৎ মায়া ও তৎ-
 সংস্কার হইতেই এই সংসারের উৎপত্তি হইয়াছে, যে ব্যক্তি এইরূপ
 স্থির করে, সে নির্বিকার ও বিগতক্লেশ হইয়া অনায়াসে শান্তি প্রাপ্ত

ঈশ্বরঃ সৰ্ব্বনিৰ্ম্মাতা নেহান্য ইতি নিশ্চয়ী ।
 অন্তর্গলিতসৰ্ব্বাণঃ শান্তঃ কাপি ন সজ্জতে ॥ ২
 আপদঃ সম্পদঃ কালে দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।
 তৃপ্তঃ স্বস্থেজ্জিয়ো নিত্যং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি ॥ ৩
 সুখদুঃখে জন্মমৃত্যু দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী ।
 সাধ্যদর্শী নিরায়াসঃ কুৰ্ব্বন্নপি ন লিপ্যতে ॥ ৪
 চিন্তয়া জায়তে দুঃখং নান্যথেষেতি নিশ্চয়ী ।
 তয়া হীনঃ সুখী শান্তঃ সৰ্ব্বত্র গণিতস্পৃহঃ ॥ ৫
 নাহং দেহো ন মে দেহো বোধোহহ্মিতি নিশ্চয়ী ।
 কৈবল্যমিব সংপ্রাপ্তো ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৬

হয় । ১। ঈশ্বরই অখিল ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টিকর্তা, সংসারে তিনি ভিন্ন আর কিছুই নাই, যে ব্যক্তি এইরূপ স্থিরনিশ্চয় করিয়াছেন, তাঁহার সর্বপ্রকার কামনা বিনষ্ট হয়, তিনি শান্তিলাভ করেন এবং কিছুতেই আসক্ত হন না । ২। আপদ ও সম্পদ এই দুইটি দৈববশে যথাকালেই উপস্থিত হয়, ইহা স্থির বুঝিয়া যিনি সদাতৃপ্ত ও স্বস্থেজ্জিয় হইয়া সর্বদা অবস্থিতি করেন, কিছুতেই তাঁহার বাসনা হয় না, কিছুতেই তিনি শোক করেন না । ৩। সুখ-দুঃখ ও জন্ম-মৃত্যু (আপনা হইতেই যথাকালে) দৈববশে উপস্থিত হয়, ইহা যিনি স্থির বুঝিয়াছেন, তিনি কদাচ 'সাধ্যদর্শী' হন না (এই ফল আমি প্রাপ্ত হইব, এরূপ বিবেচনা করেন না) এবং আয়াসশূন্য হইয়া কর্ম করিয়াও তাহাতে লিপ্ত হন না । ৪

চিন্তাবশেই দুঃখ উপস্থিত হয়, অতথা নহে, ইহা যিনি স্থির বুঝিয়াছেন, তিনিই চিন্তাবিহীন, সুখী, শান্ত ও সর্বত্র নিস্পৃহ হইয়া থাকেন । ৫। আমি দেহ নহি, এই দেহও আমার নহে, যে ব্যক্তির এইরূপ জ্ঞান স্থির হইয়াছে, তিনিই কৈবল্য লাভ করেন, কৃত বা অকৃত কার্য্য তিনি

আত্রাক্তস্তম্বপর্যন্তমহমেবেতি নিশ্চয়ী ।
 নির্বিকল্পঃ শুচিঃ শাস্তঃ প্রাপ্তাপ্রাপ্তমনির্বৃতঃ ॥ ৭
 নানাস্চর্যমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।
 নির্বাসনঃ স্ফূর্তিমান্ত্রো ন কিঞ্চিদিব শাম্যতি ॥ ৮
 ইতি জ্ঞানাষ্টকং নাম একাদশপ্রকরণম্ ॥ ১১

দ্বাদশ-প্রকরণম্ ।

অহমেবাষ্টক ।

জনক আহ ।

কায়কৃত্যাসহঃ পূর্বং ততো বাগ্বিস্তরাসহঃ ।
 অথ চিন্তাসহস্তস্মাদেবমেবাহমান্বিতঃ ॥ ১

স্বরূপকরেন না । ৬ । আত্রাক্ত স্তম্ব পর্যন্ত সর্বত্রই আমি বিত্তমান,
 এই জ্ঞান যাহার স্থির হইয়াছে, তিনি নির্বিকল্প, পবিত্র, প্রশান্ত ও
 প্রাপ্তাপ্রাপ্ত সমস্ত বিষয়েই সম্বলিত থাকেন । ৭ । এই ব্রহ্মাণ্ড নানারূপ
 অদ্ভুত বস্তুতে পূর্ণ, ইহা কিছুই নয় (অতি তুচ্ছ), যিনি এইরূপ স্থির
 করিয়াছেন, তিনি বাসনাশূন্য ও পূর্ণস্ফূর্তিমান্ হন এবং সংসার কিছুই
 নয় জ্ঞানে শাস্তি লাভ করেন । ৮

একাদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

প্রথমতঃ আমি শারীরিক কার্য্যে অসক্ত নহি, সুতরাং বাগ্-
 বিস্তারে (জপাদি করিতে) আমার সামর্থ্য নাই ; তৎপরে কোনরূপ
 চিন্তা করিতেও আমি সক্ষম নহি ; সুতরাং আমি এই ভাবেই (সর্ব-

প্রীত্যভাবেন শব্দাদেবদৃশ্যেহেন চাত্মনঃ ।
 বিক্ষেপৈকাগ্রহৃদয় এবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ২
 সমাধ্যাসাদি-বিক্ষিপ্তৌ ব্যবহারঃ সমাধয়ে ।
 এবং বিলোক্য নিয়মামেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩
 হেয়োপাদেয়বিরহাদেবং হর্ষবিষাদয়োঃ ।
 অভাবাদশু হে ব্রহ্মস্নেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৪
 আশ্রমাশ্রমং ধ্যানং চিত্তস্বীকৃতবর্জ্জনম্ ।
 বিকল্পং মম বীৰ্জ্যৈতৈরেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৫

ব্যাপারহীন আত্মরূপে) অবস্থিতি করিতেছি । ১। শব্দাদির প্রতি প্রীতির অভাবহেতু (রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ প্রভৃতির উপর আসক্তি না থাকাতে) আত্মা অদৃশ্য, (যখন অদৃশ্য, তখন আর তাঁহার ধ্যান সম্ভবে না) ; সূতরাং আমার চিত্ত বিক্ষেপশূন্য ও একাগ্র হইয়াছে ; আমি এই ভাবেই অধিষ্ঠিত আছি । ২। আমার যদি কর্তৃত্ব-ভোক্তৃত্বাদির অধ্যাস থাকিত, তাহা হইলে সেই অধ্যাস-দুরীকরণার্থ সমাধির প্রয়োজন হইত ; দেখিতেছি, আমার তাহা কিছুই নাই, সমাধিরও প্রয়োজনীয়তা দেখি না ; আমি এই ভাবেই একরূপে অধিষ্ঠিত আছি । ৩। হে ব্রহ্মনু ! আমার নিকট হয়ও কিছুই নাই, উপাদেয়ও কিছু নাই ; আমার হর্ষও নাই, বিষাদও নাই ; এই সকলের অভাব হেতু আমি এই ভাবেই (আত্মরূপে) অবস্থান করিতেছি । ৪

আশ্রম, অনাশ্রম, ধ্যান, চিত্তের স্বীকৃত বিষয়ের পরিহার, এ সকলই কল্পনামাত্র । এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি এই ভাবেই অবস্থিত রহিয়াছি । ৫।

কর্মানুষ্ঠানমজ্ঞানাদ্যধৈবোপরমস্তথা ।
 বুদ্ধা সম্যগিদং তত্ত্বমেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৬
 অচিন্ত্যং চিন্ত্যমানোহপি চিন্তারূপং ভজত্যসৌ ।
 ত্যক্ত্বা তত্ত্বাবনং তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৭
 এবমেব কৃতং যেন স কৃতার্থো ভবেদসৌ ।
 এবমেব স্বভাবো যঃ স কৃতার্থো ভবেদসৌ ॥ ৮
 ইত্যহমেবাষ্টকং নাম দ্বাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১২

ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ।

সুখসপ্তক ।

পুনঃ শিষ্যঃ ।

অকিঞ্চনভবং স্বাস্থ্যং কোপীনহেহপি দুর্লভম্ ।
 ত্যাগাদানে বিহারান্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ১

অজ্ঞানহেতুই কর্মের অনুষ্ঠান এবং অজ্ঞানবশেই তাহা হইতে
 বিরতি হয়, সম্যকরূপে এই তত্ত্ব বুঝিয়াই আমি এই ভাবে (নিষ্ক্রিয়-
 রূপে) অধিষ্ঠান করিতেছি । ৬ । আত্মা অথবা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ
 ভাবনা করিলেও আত্মাই চিন্তার বিষয় হইয়া থাকেন ; সুতরাং
 আমি ঐরূপ চিন্তাপরিহার পুরঃসর এই ভাবেই অবস্থান করি-
 তেছি । ৭ । যে ব্যক্তি এইরূপ করেন, তিনি কৃতার্থ হন ; যাহার এই-
 রূপ স্বভাব, তিনিই কৃতার্থ হইয়াই থাকেন । ৮

দ্বাদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

অকিঞ্চনত্বজনিত স্বাস্থ্য (সুখ বা আনন্দ) কোপীনধারীতেও নাই
 অর্থাৎ কোপীনধারী হইলেই যে প্রকৃত আনন্দ লাভ করিতে পারে,

কুত্রাপি খেদঃ কায়স্থ জিহ্বা কুত্রাপি খিভতে ।
 মনঃ কুত্রাপি তন্ত্যক্তা পুরুষার্থে স্থিতঃ সুখম্ ॥ ২
 কৃতং কিমপি নৈব শ্রাদিতি সঞ্চিন্ত্য তত্ত্বতঃ ।
 যদা যৎ কর্তুমায়াতি তৎ কৃত্বাসে যথাসুখম্ ॥ ৩
 কৰ্ম্মনৈক্কৰ্ম্ম্যানিব্বন্ধভাবা দেহস্থ-যোগিনঃ ।
 সংযোগাযোগবিরহাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৪
 অর্থানর্থো ন মে স্থিত্যা গত্যা বা শয়নেন বা ।
 তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ তস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৫

তাহা নহে ; আমার কিছুই নাই, জগতীস্থ সকল বস্তুই অলীক, যাঁহার এইরূপ জ্ঞান জন্মে, তিনি যেৰূপ আনন্দ লাভ করেন, কোপীনধারীর সে আনন্দ হয় না । এই জন্তই আমি ত্যাগ ও গ্রহণ পরিহার পূৰ্ব্বক যথাসুখে অবস্থান করিতেছি । ১ । কোন স্থানে শরীরের ক্রেশ, কোন স্থানে জিহ্বার ক্রেশ, কোন স্থানে বা মনের ক্রেশ, (সংসারে) এইরূপ দেখা যায় ; আমি এইজন্ত সমস্ত পরিত্যাগ করিয়া যথাসুখে অধিষ্ঠান করিতেছি । ২ । আমার কিছুই কর্তব্য নাই, এইটুকু তত্ত্বতঃ চিন্তা করিয়া, যখন যে কার্য উপস্থিত হয়, (অনাসক্তভাবে) তাহাই করিয়া সুখে অধিষ্ঠান করিতেছি । ৩ । যাঁহার দেহাসক্ত যোগী, কৰ্ম্ম, নৈক্কৰ্ম্ম ও নিব্বন্ধভাব তাঁহাদেরই ঘটে । দেহের সঙ্গে আমার সংযোগ নাই, বিরহও নাই, সুতরাং আমি যথাসুখে অবস্থিত রহিয়াছি । ৪

স্থিতি, গতি, শয়ন ইহার কোন কার্যেও আমার ইষ্টানিষ্ট নাই, কোন স্থানে উপবিষ্ট থাকিতে হইলে উপবেশন করি, কুত্রাপি গমন করিতে হইলে গমন করি, শয়ন করিতে হইলে শয়ন করি, (নির্লিপ্ত-ভাবে এতৎ সমস্তই করিয়া থাকি) ; সুতরাং স্থিতি, গতি বা নিদ্রা

অপতো নাস্তি মে হানিঃ সিদ্ধির্যত্নবতো ন বা ।
নাশোল্লাসো বিহার্যাম্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৬
সুখাদিরূপানিয়মং ভাবেষালোক্য ভুরিশঃ ।
শুভাশুভে বিহার্যাম্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৭

ইতি সুখসপ্তকং নাম ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৩

চতুর্দশ-প্রকরণম্ ।

শান্তিচতুষ্ক ।

শিষ্যেণ পুনরুচ্যতে ।

প্রকৃত্য শৃণুচিন্তো যঃ প্রমাদান্তাবভাবনঃ ।
নিদ্রিতো বোধিত ইব ক্লীণসংসরণো হি সঃ ॥ ১

সকল সময়েই আমি যথাসুখে অধিষ্ঠিত রহিয়াছি । ৫ । নিদ্রায় আমার কোন হানি নাই, সিদ্ধিলাভেও আমি যত্ন করি না ; আমি হর্ষ-বিষাদ পরিহারি পূর্বক যথাসুখে অবস্থিত রহিয়াছি । ৬ । সংসারে সকল পদার্থে ভূরি ভূরি সুখদুঃখাদিরূপ অনিয়ম দর্শনে আমি শুভাশুভ সমস্ত পরিহার পুরঃসর যথাসুখে অবস্থান করিতেছি । ৭

ত্রয়োদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

নিম্ন স্বভাবতঃ শৃণুচিন্ত (অনাসক্ত), কিন্তু প্রমাদবশে বিষয়-চিন্তাশীল, তিনি প্রথমে নিদ্রিত, পরে জাগরিত ব্যক্তির ন্যায় ক্লীণস্বভাব হইয়া থাকেন । (যে ব্যক্তি প্রথমে নিদ্রিত হইয়া নানারূপ স্বপ্ন দেখে, পরে জাগরিত হইলে স্বপ্নদৃষ্ট বিষয় মিথ্যা বলিয়া অনুভূত হয়, সেইরূপ যে ব্যক্তি বিষয়ে অনাসক্ত, কিন্তু ভ্রমবশে বিষয়চিন্তায় লিপ্ত হন, আত্মজ্ঞান জন্মিলে তাঁহার সেই অলীক বিষয়চিন্তা মিথ্যা বলিয়া অনু-

ক ধনানি ক মিত্রাণি ক মে বিষয়দম্ভবঃ ।
 ক শাস্ত্রং ক চ বিজ্ঞানং যদা মে গলিতা স্পৃহা ॥ ২
 বিজ্ঞাতে সাক্ষিপুরুষে পরমাত্মনি চেত্বরে ।
 নৈরাশ্রে বন্ধমোক্ষে চ ন চিন্তা মুক্তয়ে মম ॥ ৩
 অন্তর্বিবকল্পশূণ্য বহিঃ স্বচ্ছন্দচারিণঃ ।
 ভ্রান্তস্তেব দশাস্তাস্তাস্তাদৃশা এব জানতে ॥ ৪
 ইতি শাস্তিচতুষ্কং নাম চতুর্দশ-প্রকরণম্ ॥ ১৪

পঞ্চদশ-প্রকরণম্ ।

তত্ত্বোপদেশবিংশক ।

গুরুগোচ্যতে ।

যথাতথোপদেশেন কৃতার্থঃ সত্ত্ববুদ্ধিমান্ ।
 আজীবমপি জিজ্ঞাসুঃ পরস্তত্র বিমুহুতি ॥ ১

ভূত হইয়া থাকে) । ১। যখন আমার বাসনা বিনাশ প্রাপ্ত হইয়াছে, তখন আমার ধনই বা কোথায়, মিত্রই বা কোথায়, বিষয়রূপ দম্ভ-গণই বা কোথায়, শাস্ত্রই বা কোথায় এবং বিজ্ঞানই বা কোথায়? (আত্মজ্ঞান জন্মিলে এতৎসমস্ত চিন্তা আর তখন কিছুই থাকে না) । ২। সাক্ষিরূপ জৈশ্বর পরমাত্মাকে যখন আমি জ্ঞাত হইয়াছি, তখন নৈরাশ্র ও বন্ধমোক্ষভাবও আমার মন হইতে দূরীভূত হইয়াছে; আমার মুক্তির জ্ঞান আর চিন্তা নাই । ৩। যিনি অন্তরে বিবকল্প অথচ বাহিরে স্বচ্ছন্দচারী, তিনি ভ্রান্ত (সংসারলিপ্ত) ব্যক্তিদিগের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা বুঝিতে পারেন । ৪

চতুর্দশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

যে ব্যক্তির বুদ্ধি সত্ত্বগুণবলবী, যথাতথ উপদেশেই তিনি কৃতার্থ

মোক্ষো বিষয়বৈরস্তং বন্ধো বৈষয়িকো রসঃ ।
 এতাবদেব বিজ্ঞানং যথেষ্টসি তথা কুরু ॥ ২
 বাগ্মিপ্ৰাজ্ঞমহোদ্যোগিজ্ঞানং মুকজ্জালসম্ ।
 করোতি তত্ত্ববোধোহয়মতন্ত্যক্তো বুদ্ধুকুভিঃ ॥ ৩
 ন ত্বং দেহো ন তে দেহো ভোক্তা কর্ত্তা ন বা ভবান্ ।
 চিত্তপোহসি সদা সাক্ষী নিরপেক্ষঃ সুখং চর ॥ ৪
 রাগদ্বेषৌ মনোগর্ভৌ ন মনস্তে কদাচন ।
 নির্বিবকল্লোহসি বোধাত্মা নির্বিবকারঃ সুখং চর ॥ ৫

হন ; কিন্তু অপর ব্যক্তি আজীবন তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইয়া বিমুক্ত থাকে ।
 (যে ব্যক্তির বুদ্ধি সত্ত্বগুণের আশ্রিত, তিনি যে যে উপদেশ প্রাপ্ত হন,
 তাহারই সরল অর্থ হৃদয়ঙ্গম করেন ; কিন্তু যাহার বুদ্ধি তাদৃশী নহে,
 সে সেই সকল উপদেশের সরলার্থ গ্রহণ না করিয়া কূটার্থ গ্রহণ করে ;
 কাজেই আত্মায় কেবল তত্ত্বজিজ্ঞাসু থাকিয়াই মোহে কাল অতিবাহিত
 করে) । ১ । বিষয়বৈরস্তই মোক্ষ এবং বিষয়রসে আসক্তিই বন্ধন ।
 এইটি জ্ঞাত হইয়া বেরূপ ইচ্ছা, সেইরূপ কর । ২ । এইরূপ তত্ত্ব-
 জ্ঞানই বাগ্মীকে মুক্ত করে, জ্ঞানীকে জড়বৎ করে এবং উদ্যোগী
 ব্যক্তিকে অলস করিয়া ফেলে । এই জ্ঞানই বিষয়-তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তির এই
~~অবস্থা~~ পরিত্যাগ করে । ৩ । তুমি দেহ নহ, দেহও তোমার নহে ;
 তুমি ভোক্তা নহ, কর্ত্তাও তুমি নহ ; তুমি নিরন্তর সাক্ষিস্বরূপ চিত্রঙ্গী ;
 সুতরাং নিরপেক্ষ হইয়া সুখে ভ্রমণ কর । ৪

রাগ ও দ্বेष মনের ধর্ম ; তোমার মনই কখনও নাই ; তুমি
 নির্বিবকল, নির্বিবকার, জ্ঞানময়, আত্মস্বরূপ ; অতএব সুখে বিচরণ
 কর । ৫ ।

সৰ্বভূতেষু চাত্মানং সৰ্বভূতানি চাত্মনি ।
 বিজ্ঞায় নিরহঙ্কারো নির্দ্বন্দ্বং সুখী ভব ॥ ৬
 বিশ্বং ক্ষুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে ।
 তত্ত্বমেব ন সন্দেহশ্চিন্মূর্তিৰ্বিজ্ঞরো ভব ॥ ৭
 শ্রদ্ধায তাত শ্রদ্ধায নাত্র মোহং কুরু প্রভো ।
 জ্ঞানস্বরূপো ভগবানাত্মা হং প্রকৃতেঃ পরঃ ॥ ৮
 গুণৈঃ সংবেষ্টিতো দেহস্তিষ্ঠত্যায়াতি মাতি চ ।
 আত্মা ন গন্তা নাগন্তা কিমেনমনুশোচতি ॥ ৯
 দেহস্তিষ্ঠতু কল্লান্তং গচ্ছত্বৈব বা পুনঃ ।
 ক বুদ্ধিঃ ক চ বা হানিস্তব চিন্মাত্ররূপিণঃ ॥ ১০

আত্মা সৰ্বভূতে এবং সৰ্বভূত আত্মাতে অবস্থিত, ইহা
 জানিয়া নিরহঙ্কার ও নির্দ্বন্দ্ব হইয়া তুমি সুখী হও । ৬ । সাগরে
 যেরূপ তরঙ্গ উদ্ভূত হয়, সেইরূপ যাহাতে এই ব্রহ্মাণ্ড ক্ষুরিত হইতেছে,
 তুমিই সেই চিন্মূর্তির স্বরূপ সন্দেহ নাই; অতএব (ইহা বুঝিয়া)
 বিজ্ঞ (সুখী) হও । ৭ । হে তাত! তুমি এ বিষয়ে শ্রদ্ধা কর, শ্রদ্ধা
 কর, মোহ প্রকাশ করিও না; তুমিই প্রকৃতির অতীত জ্ঞানস্বরূপ
 পরমাত্মা । ৮ । এই দেহ (সত্ত্বাদি) গুণপূর্ণ হইয়া (পুনঃপুনঃ) উৎ-
 পন্ন হইতেছে ও বিনাশ পাইতেছে; কিন্তু আত্মা কুত্রাপি গমন করেন
 না, আগমনও করেন না; সুতরাং ইহার জন্ম অনুশোচনা করিতেছ
 কেন? ৯ । দেহ কল্লান্তকাল বিद्यমান থাকুক বা অস্তই পুনরায়
 বিলয় প্রাপ্ত হউক, তাহাতে তোমার ক্ষতিই বা কি, বৃদ্ধিই বা কি?
 কেন না, তুমি চিন্মাত্ররূপী । ১০

দ্বয়ানন্তমহাস্তোথৌ বিশ্ববীচিঃ স্বভাবতঃ ।
 উদৈতু বাস্তুমায়াতু ন তে বৃদ্ধির্ন বা ক্ষতিঃ ॥ ১১
 তাত চিদ্ভাত্ররূপোহসি ন তে ভিন্নমিদং জগৎ ।
 অতঃ কস্য কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা ॥ ১২
 একস্মিন্নব্যয়ে শাস্তে চিদাকাশেহম্বে ত্বয়ি ।
 কুতো জন্ম কুতঃ কৰ্ম কুতোহহঙ্কার এব চ ॥ ১৩
 যত্বং পশ্যসি তত্রৈকত্বমেব প্রতিভাসসে ।
 কিং পৃথগ্ভাসতে স্বৰ্গাৎ কটকাজদনুপূরম্ ॥ ১৪
 অয়ং সোহইময়ং নাহং বিভাগমিতি সন্ত্যজ ।
 সৰ্ব্বমাস্মেতি নিশ্চিত্য নিঃসঙ্কল্পঃ সুখী ভব ॥ ১৫

তোমার ঈয় অনন্ত মহাসাগরে এই ব্রহ্মাণ্ডতরঙ্গ উখিত হউক বা
 বিলীন হউক, ইহাতে তোমার ক্ষতি-বৃদ্ধি নাই । ১১ । হে তাত !
 তুমি চিদ্ভাত্ররূপী, এই জগৎ তোমা হইতে ভিন্ন নহে ; সুতরাং কোন্
 বস্তুতে কি প্রকারে তোমার হেয় ও উপাদেয় কল্পনা হইবে ? ১২ । তুমি
 একমাত্র অব্যয়, শাস্ত, নিশ্চল চিদাকাশস্বরূপ ; তোমার জন্মই বা
 কোথায়, কৰ্মই বা কোথায়, অহঙ্কারই বা কোথায় ? (যিনি অব্যয়,
 তাহার জন্ম সম্ভবে না ; যিনি শাস্ত, তাহার কৰ্ম সম্ভবে না এবং যিনি
 চিদাকাশস্বরূপ, তাহার অহঙ্কার সম্ভবে না) । ১৩ । তুমি বাহা কিছু
 দর্শন করিতেছ, তাহাতেই তুমি প্রতিভাসিত হইতেছ । সুবর্ণনির্মিত
 কটক, অঙ্গদ ও নুপুর কি সুবর্ণ হইতে ভিন্ন হইতে পারে ? ১৪ । 'ইহা
 আমি, ইহা আমি নহি' এইরূপ ভেদবুদ্ধি পরিত্যাগ কর । সকলই
 আত্মস্বরূপ, এইরূপ নিশ্চয় করিয়া নিঃসঙ্কল্প ও সুখী হও । ১৫ ।

তবৈবাজ্ঞানতো বিশ্বং স্বমেকঃ পরমার্থতঃ ।
 তত্তোহন্তো নাস্তি সংসারী নাসংসারী চ কশ্চন ॥ ১৬
 ভ্রান্তিমাত্রমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।
 নিক্বাসনঃ স্মৃতিমাত্রো ন কিঞ্চিদিতি শাম্যতি ॥ ১৭
 এক এব ভবান্তোদ্ধাবাসীদস্তি ভবিষ্যতি ।
 ন তে বন্ধোহস্তি মোক্ষো বা কৃতকৃত্যঃ সুখং চর ॥ ১৮
 মা সঙ্কল্পবিকল্পাত্যাং চিন্তং ক্ষোভয় চিন্ময় ।
 উপশাম্য সুখং তিষ্ঠ স্বাঙ্গন্যানন্দবিগ্রহে ॥ ১৯
 ত্যজৈব ধ্যানং সর্বত্র মা কিঞ্চিৎ হৃদি ধারয় ।
 আত্মা হং মুক্ত এবাসি কিং বিম্ভয় করিম্মসি ॥ ২০
 ইতি তত্ত্বোপদেশবিংশকং নাম পঞ্চদশপ্রকরণম্ ॥ ১৫

তোমারই মায়াহেতু এই ব্রহ্মাণ্ড প্রতীয়মান হইতেছে ; বস্তুতঃ তুমি
 এক । তোমা ভিন্ন সংসারীও কেহ নাই, অসংসারীও কেহ নাই । ১৬ ।
 এই ব্রহ্মাণ্ড ভ্রান্তিমাত্র, ইহা কিছুই নহে, যে ব্যক্তি এইরূপ স্থির করিয়া-
 ছেন, তিনি নিস্পৃহ ও স্মৃতিমাত্রস্বরূপ হইয়া ‘ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নহে’
 এই জ্ঞানে শান্তি লাভ করেন । ১৭ । এই সংসার-সাগরে একমাত্র
 আত্মা ছিলেন, আছেন, ভবিষ্যতেও থাকিবেন । (সেই আত্মরূপী)
 তোমার বন্ধন নাই ও মুক্তিও নাই ; এইরূপ জ্ঞানে কৃতকৃত্য হইয়া
 যথাসুখে বিচরণ কর । ১৮ । হে চিন্ময় ! সঙ্কল্প-বিকল্প দ্বারা চিন্তকে
 বিস্মৃত করিও না । আনন্দ-বিগ্রহ আত্মাতে শান্তিলাভ করিয়া সুখে
 অবস্থান কর । ১৯ । তুমি সর্বত্র ধ্যান পরিত্যাগ কর, হৃদয়ে কিছুই
 ধারণা করিও না ; তুমি মুক্ত ও আত্মস্বরূপ ; বৃথা চিন্তা করিয়া কি
 করিবে ? ২০

ষোড়শ-প্রকরণম্ ।

—*—

বিশেষোপদেশক ।

পুনঃকরাহ ।

আচক্ষু শৃণু বা তাত নানাশাস্ত্রাণ্যনেকশঃ ।
 তথাপি ন তব স্বাস্থ্যং সৰ্ববিস্মরণাদৃতে ॥ ১
 ভোগং কৰ্ম্ম সমাধিং বা কুরু বিজ্ঞ তথাপি তে ।
 চিত্তং নিরস্তসৰ্ব্বাশয়ত্যাগং রোচয়িস্বতি ॥ ২
 আয়াসাৎ সকলো দুঃখী নৈনং জানাতি কশ্চন ।
 অনেনৈবোপদেশেন ধন্যঃ প্রাপ্নোতি নিৰ্ব্বতিম্ ॥ ৩
 ব্যাপারে খিণ্ডতে যন্ত নিমেবোন্মেষয়োরপি ।
 তস্তানন্তধুরীণস্ত সূখং নাগন্ত কস্তচিৎ ॥ ৪

হে° বৎস ! তুমি পুনঃ পুনঃ নানা শাস্ত্র ব্যাখ্যা কর বা শ্রবণ কর,
 যাবৎ তুমি সমুগ্র সংসার বিম্বৃত হইতে না পারিবে, তাহাৎ স্বাস্থ্য-
 ক্রান্তির আশা নাই । ১। হে বিচক্ষণ ! তুমি ভোগই কর, কৰ্ম্মনু-
 ঠানই কর বা সমাধিই কর, যাবৎ চিত্ত সৰ্ব্বপ্রকার বাসনাশূন্য না
 হইবে, তাহাৎ ঐ সকল ভোগাদিতেই তোমার অত্যন্ত কুচি জন্মিবে । ২।
 আয়াস হইতেই সকলে দুঃখী হয়, কেহ ইহা বুঝিতে পারে না ।
 এই উপদেশ পাইয়া যিনি ধন্য হন, তিনিই নিৰ্ব্বতি লাভ করিয়া
 থাকেন । ৩। চক্ষুর নিমেবোন্মেষাদি সীমান্ত কৰ্ম্মেও যে ধিন্ন হয়
 (যাহার আসক্তি নাই), তাদৃশ অলস ব্যক্তিই সূখলাভ হয়, অল্প
 কাহারও হয় না (সকল প্রকার আসক্তিহীন ব্যক্তিই প্রকৃত সূখী) । ৪।

ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বন্দ্বৈর্মুক্তং যদা মনঃ ।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষেণু নিরপেক্ষং তদা ভবেৎ ॥ ৫

বিরক্তো বিষয়দেষ্টা রাগী বিষয়লোলুপঃ ।

গ্রহমোক্ষবিহীনস্ত ন বিরক্তো ন রাগবান্ ॥ ৬

হেয়োপাদেয়তা ভাবৎ সংসারবিটপাকুরঃ ।

স্পৃহা জীবতি যাবদ্ভবৈ নির্বিচারদশাস্পদম্ ॥ ৭

প্রবৃত্তৌ জায়তে রাগো নিবৃত্তৌ দ্বেষ এব হি ।

নির্দ্বন্দ্বো বালবন্ধীমান্ এবমেব ব্যবস্থিতঃ ॥ ৮

হাতুমিচ্ছতি সংসারং রাগী দুঃখজিহাসয়া ।

বীতরাগো হি নির্দুঃখস্তস্মিন্নপি ন থিত্বতে ॥ ৯

‘ইহা করা হইয়াছে, ইহা করা হয় নাই,’ যৎকালে চিত্ত এই প্রকার
দ্বন্দ্বহীন হয়, তৎকালেই মন ধর্ম্মার্থকামমোক্ষে নিরপেক্ষ হইয়া
থাকে । ৫ । বিরাগী ব্যক্তিই বিষয়দেষ্টা হয় আর অনুরাগী ব্যক্তিই
বিষয়লোলুপ হইয়া থাকে । যে ব্যক্তি গ্রহণ বা মোক্ষবিহীন (যাহার
কোনরূপ প্রাসনাই নাই), তিনি অনুরাগীও নহেন, বিব্রাগীও নহেন । ৬

“ইহা হেয়, ইহা উপাদেয়”, এইরূপ ভাব (জ্ঞানই) সংসাররূপ
বৃক্ষের অন্ধুর । যতদিন ব্রহ্মাণ্ডের স্বরূপ সম্যকরূপে বিচার করিয়া
বুঝিতে না পারা যায়, ততদিনই বাসনা বিঘ্নমান থাকে । ৭ । প্রবৃত্তি
থাকিলেই অনুরাগ এবং নিবৃত্তি হইলেই (সংসারে) দ্বেষের উত্তব
হয় । এইরূপ বিবেচনা করিয়া বুদ্ধিমান ব্যক্তি বালকের তায় অব-
স্থিতি করিবেন । ৮ ।’ যে ব্যক্তি অনুরাগী, সে ব্যক্তিও দুঃখ-পরিহারের
জগৎ সংসার পরিত্যাগ করিতে ইচ্ছা করে ; কিন্তু যিনি বীতস্পৃহ ও
যাহার দুঃখ নাই, তিনি সংসারে থাকিয়াও বেদে প্রাপ্ত হন না । ৯ ।

যশ্চাভিমানো মোক্ষেহপি দেহেহপি মমতা তথা ।
ন বা জ্ঞানী ন বা যোগী কেবলং দুঃখভাগসৌ ॥ ১০
হরো যদ্যুপদেষ্ঠা তে হরিঃ কমলজোহপি বা ।
তথাপি তব ন স্বাস্থ্যং সৰ্ববিস্মরণাদৃতে ॥ ১১

ইতি বিশেষোপদেশকম্ নাম ষোড়শপ্রকরণম্ ॥ ১৬

সপ্তদশ-প্রকরণম্ ।

তত্ত্বজ্ঞস্বরূপবিশ্তিক ।

গুরুঃ ॥

ভেন জ্ঞানফলং প্রাপ্তং যোগাভ্যাসফলং তথা ।
তুঃ স্বৈন্দ্রিয়ো নিত্যমেকাকী রমতে তু যঃ ॥ ১

যদি মুক্তিলাভে ইচ্ছা থাকে, তাহা হইলেই বুঝিতে হইবে যে, দেহা-
ভিমান আছে ; তাঁহাকে জ্ঞানীও বলা যায় না, যোগীও বলা যায় না ;
তিনি কেবলমাত্র দুঃখভাগী ১০ । যত দিন (জগদ্ব্রজাণ্ড) সমস্ত
বিস্মৃত হইতে না পারিবে, তত দিন হরি, হর বা ব্রজা উপদেষ্ঠা হইলেও
তোমার স্বাস্থ্য (সুখ) লাভ হইবে না । ১১

ষোড়শ প্রকরণ সমাপ্ত ।

যে ব্যক্তি নিত্য-তুঃ, বাঁহার ইন্দ্রিয়গ্রাম সুস্থ (স্থির বা নির্মল),
যিনি সৰ্বদা একাকী থাকিয়া আনন্দ লাভ করেন, তিনিই জ্ঞানফল

ন কদাচিৎ জগত্যস্মিন্স্থিত্বজ্ঞো হস্তাশ্চিতে ।
 যত্র একেন তেনেদং পূর্ণং ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডলম্ ॥ ২
 ন জাতু বিষয়াঃ কেহপি স্বারামং হর্বয়ন্ত্যমী ।
 শল্লকীপল্লবপ্ৰীতমিবেভং নিম্বপল্লবাঃ ॥ ৩
 যন্ত ভোগেষু ভুক্তেষু ন ভবত্যধিবাসিতঃ ।
 অভুক্তেষু নিরাকাজ্জী তাদৃশো ভবদুর্লভঃ ॥ ৪
 বুভুক্ষুরিহ সংসারে মুমুক্ষুরপি দৃশ্যতে ।
 ভোগমোক্ষনিরাকাজ্জী বিরলো হি মহাশয়ঃ ॥ ৫
 ধর্মার্থকামমোক্ষেষু জীবিতে মরণে তঁথা ।
 কষ্টাপ্যুদারচিত্তস্ত হেয়োপাদেয়তা ন হি ॥ ৬

ও যোগাত্ম্যাসফল প্রাপ্ত হইয়াছেন । ১ । অহো ! যিনি তত্ত্বজ্ঞ, তিনি ইহ-সংসারে কদাচ খেদ প্রাপ্ত হন না । কারণ, তিনি জানেন যে, একমাত্র ব্রহ্ম দ্বারাই এই ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডল পূর্ণ রহিয়াছে । ২ । শল্লকী-বৃক্ষের পল্লব ভক্ষণ করিয়া যে হস্তী পরিতৃপ্ত হইয়াছে, নিম্ব-পল্লব যেমন তাহাকে সন্তুষ্ট করিতে পারে না, সেইরূপ যে ব্যক্তি আত্মারাম, বিষয়ভোগ তাঁহাকে প্রীত করিতে সমর্থ নহে । ৩ । ভুক্তবিষয়ে নিম্পৃহ এবং অভুক্তপূর্ব বিষয়ে অনাসক্ত, এরূপ লোক জগতে দুর্লভ অর্থাৎ যে বস্তুর আনন্দ গ্রহণ করা হইয়াছে, তাহার আনন্দ বিস্মৃত হইতে না পারিয়া পুনরায় তাহা লাভ করিতে সাধারণতঃ সকলেরই বাসনা জন্মে, আর বাহার আনন্দ পাওয়া যায় নাই, তাহা লাভ করিতেও প্রায়শঃ লোকে লোলূপ হয় ; কিন্তু এরূপ করে না, জৈদৃশ ব্যক্তি সংসারে দুর্লভ । ৪ । সংসারে বুভুক্ষুও অনেক দেখা যায়, মুমুক্ষুও অনেক দৃষ্ট হয় ; কিন্তু ভোগ ও মোক্ষে নিম্পৃহ মহাশয় ব্যক্তি নিশ্চয়ই বিরল । ৫ ।

যিনি উদারচেতা, ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, জীবন ও মৃত্যু—কিছু-

বাহ্য ন বিশ্ববিলয়ে ন দ্বেষস্তস্ত ন হ্রিতৌ ।
 যথা জীবিকয়া তন্মাদ্রস্ত আস্তে যথাস্থখম্ ॥ ৭
 কৃতার্থোহনেন জ্ঞানেন দ্বেবং গলিতধীঃ কৃতী ।
 পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিহ্বন্নগ্ন্যস্তে যথাস্থখম্ ॥ ৮
 শৃণ্বা দৃষ্টিব্রথা চেষ্টা বিকলানীলিয়াগি চ ।
 ন স্পৃহা ন বিরক্তির্বা ক্লীণসংসার-সাগরে ॥ ৯
 ন জাগৰ্ভি ন নিদ্রাতি নোন্মীলতি ন মীলতি ।
 অহো পরদশা কাপি বর্ততে মুক্তচেতসঃ ॥ ১০
 সৰ্বত্র দৃশ্যতে স্বস্থঃ সৰ্বত্র বিমলাশয়ঃ ।
 সৰ্বত্র বাসনামুক্তো মুক্তঃ সৰ্বত্র রাজতে ॥ ১১

তেই তাঁহার হয় বা উপাদেয় বোধ নাই । ৬ । সংসার বিলয় প্রাপ্ত
 হউক, ইহা তাঁহার ইচ্ছা নহে ; সংসার যেমন আছে, তেমনই থাকুক,
 তাহাতেও তাঁহার ঘেব নাই ; জীবিকানির্ব্বাহার্থ তাঁহার বাহা আছে,
 তাহাতেই তিনি যথাস্থখে অবস্থান করেন । ৭ । যে ব্যক্তি এইরূপ
 জ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনিই কৃতকৃত্য, গলিতবুদ্ধি ও কৃতী । তিনি
 দর্শন, শ্রবণ, স্পৃশ, গন্ধ-গ্রহণ ও ভোজন করিয়া যথাস্থখে অবস্থিতি
 করেন । ৮ । সংসারসাগর বাহার নিকট ক্লীণ হইয়াছে (যিনি সংসা-
 রকে অলীক জ্ঞানে তুচ্ছ বোধ করেন), তাঁহার দৃষ্টি শৃণ্ব, চেষ্টা ব্রথা
 এবং ইন্দ্রিয়গ্রাম বিকল, (তিনি বাহা দেখেন, যে কার্য্য করেন ও
 তাঁহার ইন্দ্রিয়গণ যে যে কার্য্য সম্পাদন করে, কিছুতেই তিনি লিপ্ত
 নহেন) ; কোন বিষয়ে তাঁহার স্পৃহাও নাই, বিরক্তিও নাই । ৯ । অহো !
 মুক্তচেতা ব্যক্তির অবস্থা কি অদ্ভুত ! তিনি জাগরিতও নহেন, নিদ্রিতও
 নহেন ; তিনি চক্ষু উন্মীলন করেন না, নিমীলনও করেন না । ১০

মুক্ত পুরুষ সৰ্বত্র স্থস্থ দৃষ্ট হন, সৰ্বত্রই তিনি বিমলাশয়, সৰ্বত্রই

পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিহ্বস্বপ্নান্ গৃহ্ণন্ বদন্ ত্রহসন্ ।

ঐহিতানীহিতৈর্মুক্তো মুক্তঃ এব মহাশয়ঃ ॥ ১২

ন নিন্দতি ন চ স্তোতি ন হস্বতি ন কুপ্যতি ।

ন দদতি ন গৃহ্ণতি মুক্তঃ সর্বত্র নীরসঃ ॥ ১৩

সানুরাগাং স্তিয়ং দৃষ্ট্বা মৃত্যুং বা সমুপস্থিতম্ ।

অবিহ্বলমনাঃ স্বস্থো মুক্তঃ এব মহাশয়ঃ ॥ ১৪

সুখে দুঃখে নরে নার্য্যাং সম্পৎসু চ বিপৎসু চ ।

বিশেষো নৈব ধীরস্য সর্বত্র সমদর্শিনঃ ॥ ১৫

ন হিংসা নৈব কারুণ্যং নৌদ্ধত্যং ন চ দীনতা ।

নাশ্চর্য্যং নৈব চ ক্লেভঃ ক্লীণসংসারসাগরে ॥ ১৬

বাসনাহীন ; তিনি সর্বত্রই শোভা পান । ১১ । যিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, ভ্রাণ, ভক্ষণ, গ্রহণ, সজ্ঞাষণ ও পর্য্যটন করিয়াও ঐ সকল বিষয়ে রাগদ্বৈবিহীন, সেই মহদাশয় ব্যক্তিই মুক্ত । ১২ । মুক্ত ব্যক্তি কাহারও নিন্দা করেন না, কাহারও স্তুত করেন না, কিছুতেই হস্ট হন না, কিছুতেই ক্রুদ্ধ হন না, কিছুই দান করেন না এবং কিছুই গ্রহণ করেন না ; তিনি সর্বত্র নিম্পৃহ । ১৩ । অনুরাগিণী রমণীকে দেখিয়া বা মৃত্যুকে সমুপস্থিত দর্শন করিয়াও যিনি বিহ্বলচিত্ত না হন, সুস্থিতাবে অবস্থিতি করেন, সেই মহদাশয় পুরুষই মুক্ত । ১৪ । যে ব্যক্তি ধীর ও সর্বত্র সমদর্শী, সুখে দুঃখে, নরে নারীতে, সম্পদে বিপদে— কিছুতেই তাঁহার ভেদজ্ঞান নাই । ১৫

যে ব্যক্তির নিকট সংসার ক্লীণ (অলীক, তুচ্ছ) বলিয়া বোধ হইয়াছে, তাঁহার হিংসা নাই, কারুণ্য নাই, ঔদ্ধত্য নাই, দীনতা

ন মুক্তো বিষয়লোভো ন বা বিষয়লোভপুং ।
 অসংস্কৃতমনা নিত্যং প্রাপ্তাপ্রাপ্তমুপাশ্রুতে ॥ ১৭
 সমাধানাসমাধানহিতাহিতবিকল্পনাঃ ।
 শূন্যচিত্তো ন জানাতি কৈবল্যমিব সংস্থিতঃ ॥ ১৮
 নিৰ্মমো নিরহঙ্কারো ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী ।
 অন্তর্গলিতসর্বশঃ কুর্কল্পপি কৰোতি ন ॥ ১৯
 মনোবিকারসংমোহস্বপ্নজাড্যবিবৰ্জিতঃ ।
 দশাং কামপি সংপ্রাপ্তো ভবেদগলিতমানসঃ ॥ ২০

ইতি তত্ত্বজ্ঞরূপবিংশতিকং নাম সপ্তদশপ্রকরণম্ ॥ ১৭

নাই, আশ্চর্য্যজ্ঞান নাই, ক্লোতও নাই । ১৬ । মুক্তব্যক্তি বিষয়দেবী
 নহেন, বিষয়লুপ্তও নহেন । তিনি অনাসক্ত-চিত্ত হইয়া সর্বদা
 প্রাপ্ত অপ্রাপ্ত . সকলই উপভোগ করিয়া থাকেন । ১৭ । যে ব্যক্তি
 শূন্যচিত্ত ও যিনি কৈবল্যপদে আরুঢ়, কোন বিষয় সম্পন্ন হইল কি
 না হইল, কোনটি হিত বা কোনটি অহিত, তাহার এরূপ বিকল্প-
 বোধ থাকে না । ১৮ । তিনি 'জগৎসংসার কিছুই নয়' ইহা স্থির
 বুঝিয়া নিৰ্মম ও নিরহঙ্কার হইয়া থাকেন ; তাহার হৃদয় হইতে
 সর্বপ্রকার বাসনা দূর হইয়া যায় ; তিনি কার্য্য করিয়াও তাহা করেন
 (তাহাতে লিপ্ত হন না) । ১৯ । অহো ! যাহার চিত্ত বিগলিত
 (কোন বাসনাই যাহার হৃদয়ে নাই), তিনি কি অপূৰ্ণ অবস্থাই লাভ
 করেন ! তাহার মন বিকার, মোহ, স্বপ্ন ও জড়তাশূন্য হয় । ২০

অষ্টাদশ-প্রকরণম্ ।

—*—

শাস্তিশতক ।

যন্ত বোধোদয়ে তাবৎ স্বপ্নবস্তবতি ভ্রমঃ ।
 তন্মৈ স্মৃথৈকরূপায় নমঃ শাস্তায় তেজসে ॥ ১
 অর্জ্জয়িত্বাখিলানর্থান্ ভোগানাপ্নোতি পুঙ্কলাম্ ।
 ন হি সর্বপরিত্যাগমন্তরেণ সুখী ভবেৎ ॥ ২
 কর্তব্যদুঃখমার্তগুজ্জ্বলাদন্ধাস্তরাশ্রয়নঃ ।
 কুতঃ প্রশমপীযুষধারাসারস্বতে সুখম্ ॥ ৩
 ভবোহয়ং ভাবনামাত্রো ন কিঞ্চিৎ পরমার্থতঃ ।
 নাস্ত্যভাবঃ স্বভাবানাং ভাবাভাববিভাবিনাম্ ॥ ৪
 ন দূরং ন চ সঙ্কোচাল্লক্শমেবাস্থনঃ পদম্ ।
 নিবির্বকল্পং নিরায়াসং নিবির্বিকারং নিরঞ্জনম্ ॥ ৫

যাঁহার জ্ঞানলাভ হইলে সমস্ত জগৎই স্বপ্নবৎ ভ্রম বলিয়া বোধ হয়,
 সেই সুখস্বরূপ, শান্ত, তেজোময়, একরূপীকে নমস্কার । ১

নিখিল অর্থে উপার্জন ও প্রচুর ভোগসুখ লাভ করিয়া যদি সমস্ত পরি-
 ত্যাগ করা না যায়, তাহা হইলে সুখলাভ হয় না । ২ । যে ব্যক্তি সংসারের
 কর্তব্যরূপ দুঃখ-স্বপ্নের জ্বালামালায় দগ্ধ, সে যদি শান্তিরূপ পীযুষধারা
 প্রাপ্ত না হয়, তবে কি প্রকারে তাহার সুখলাভ হইবে ? ৩ । এই
 সংসার কল্পনামাত্র, একমাত্র আত্মা ভিন্ন ইহাতে পরমার্থবস্তুর আর
 কিছুই নাই । স্বভাবতঃ এই অভাবস্বরূপ প্রপঞ্চও কালে ভাবস্বভাব
 হইতে পারে, ইহা বিবেচনা করিও না ; কেন না, স্বভাবের কদাচ
 ধ্বংস নাই । উৎস্বভাব বহিঃ কদাচ শীতস্বভাব ধারণ করে না । ৪ ।
 পরমাত্মপদ নিবির্বকল্প, আয়াসবিহীন, নিবির্বিকার ও নিরঞ্জন ; উহা

ব্যামোহমাত্ররিরতো স্বরূপাদানমাত্রতঃ ।

বীভশোকা বিরাজন্তে নিরাবরণদৃষ্টয়ঃ ॥ ৬

সমস্তং কল্পনামাত্রমাত্মা মুক্তঃ সনাতনঃ ।

ইতি বিজ্ঞায় ধীরো হি কিমভ্যশ্রুতি বালবৎ ॥ ৭

আত্মা ব্রহ্মেতি নিশ্চিত্য ভাবাভাবৌ চ কল্পিতৌ ।

নিষ্কামঃ কিং বিজানাতি কিং ক্রতে চ করোতি কিম্ ॥ ৮

অয়ং সোহহময়ং নাহং ইতি ক্ষীণা বিকল্পনাঃ ।

সর্বমাত্মেতি নিশ্চিত্য ভূক্ষীভূতশ্চ যোগিনঃ ॥ ৯

ন বিক্ষেপে ন চৈকাগ্র্যং নাতিবোধো ন মুচুতা ।

ন স্মৃৎ ন চ বা দুঃখমুপশান্তশ্চ যোগিনঃ ॥ ১০

দূর বলিয়া বিবেচনা করিও না, আবার নিকটবর্তী বলিয়া স্মৃৎলভ্যও জ্ঞান করিও না । ৫

যখন মোহ অপগত হয়, আত্মার স্বরূপজ্ঞান উপলব্ধ হয়, তখনই জ্ঞানেন্ত্রের আবরণ উদ্ঘাটিত হইয়া থাকে ; তৎকালেই সর্বপ্রকার শোক হইতে উত্তীর্ণ হইয়া আনন্দে বিরাজ করা যায় । ৬ । একমাত্র আত্মাই নিত্য ও মুক্ত আর সকলই কল্পনা, বুদ্ধিমান ব্যক্তি ইহা জ্ঞাত হইয়া বালকের আশ্রয় অথবা কিছু অভ্যাস করিবে কেন ? (এইরূপ জ্ঞান হইলে আর কোন কিছুরই প্রয়োজন নাই) ৭ । একমাত্র আত্মাই ব্রহ্ম ; তদ্ব্যতীত আর ভাব অভাব সমস্তই কল্পনা । নিষ্কাম ব্যক্তি যদি ইহা বিদিত হন, তবে তিনি আর কি জানিবেন, কি বলিবেন এবং করিবেনই বা কি ? ৮ । যে যোগী ‘সকলই আত্মা’, এইরূপ নিশ্চয় করিয়াছেন, যিনি সর্বদা মৌনভাবে থাকেন, তাঁহার ‘এই আত্মাই আমি’ এবং ‘ইহা আমি নহি’ এই প্রকার ভ্রম দূর হইয়া যায় । ৯ । তাদৃশ প্রশান্ত যোগীর বিক্ষেপ (চিন্তাচঞ্চল্য) থাকে না, একাগ্রতা

স্বারাজ্যে ভেক্যবৃত্তৌ চ লাভালাভে জনে বনে ।
 নির্বিকল্পস্বভাবশ্চ ন বিশেষোহস্তি যোগিনঃ ॥ ১১
 ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা ।
 ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বৈতৈশ্চুক্তশ্চ যোগিনঃ ॥ ১২
 কৃতং কিমপি নৈবাস্তি ন কাপি হৃদি রঞ্জনা ।
 যথাজীবনমেবেহ জীবশুক্তশ্চ যোগিনঃ ॥ ১৩
 ক মোহঃ ক চ বা বিশ্বং ক তদ্যানং ক মুক্ততা ।
 সর্বসঙ্কল্পসীমায়াং বিশ্রান্তশ্চ মহাত্মনঃ ॥ ১৪
 যেন বিশ্বমিদং দৃষ্টং স নাস্তীতি করোতু বৈ ।
 নির্বাসনঃ কিং কুরুতে পশুন্নপি ন পশ্যতি ॥ ১৫

থাকে না, তাঁহার অতিবোধও নাই, মৃত্যুও নাই ; সুখও নাই, দুঃখও
 নাই । ১০ । তাদৃশ যোগীর স্বর্গরাজ্যে ও ভিক্ষাবৃত্তিতে, লাভে ও অলাভে,
 জনপদে ও বনে কোন পার্থক্য নাই । ১১ । তাদৃশ যোগীর ধর্মই বা
 কোথায়, কামই বা কোথায়, অর্থই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা
 কোথায় এবং ইহা করিয়াছি, ইহা করি নাই, এইরূপ ভেদবোধ তাঁহার
 থাকে না । ১২ । ইহলোকে জীবশুক্ত যোগীর কর্তব্য কিছু নাই ;
 তাঁহার হৃদয়েও কোন বিষয়ের বাসনা থাকে না, তিনি সমভানে
 জীবনযাপন করেন । ১৩

যে যোগী বাবতীর সঙ্কল্পের সীমায় উপস্থিত হইয়াছেন (সর্বপ্রকার
 বাসনারাহিত্য হেতু দুঃখহীন হইয়া বিশ্রান্ত হইয়াছেন,) তাদৃশ মহাত্মভবের
 মোহ কোথায়, বিশ্ব কোথায়, ধ্যান কোথায় এবং মোক্ষই বা কোথায় ?
 (যিনি কৰ্ম্মভ্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার কোন কিছুই আবশ্যকতা
 নাই) । ১৪ । যিনি ব্রহ্মাণ্ড দেখিয়াছেন, ব্রহ্মাণ্ড নাই, এ কথা তিনি
 মনে করেন না । কিন্তু যিনি নিষ্কাম, তিনি ব্রহ্মাণ্ড দেখিয়াও দেখেন না

যেন দৃষ্টং পরং ব্রহ্ম সোহং ব্রহ্মেতি চিন্তয়েৎ ।
 কিং চিন্তয়তি নিশ্চিন্তো দ্বিতীয়ং যো ন পশ্যতি ॥ ১৬
 দৃষ্টো যেনাত্মবিক্ষেপো নিরোধং কুরুতে স্বসৌ ।
 উদারস্ত ন বিক্ষিপ্তঃ সাধ্যাভাবাৎ কুরুতি কিম্ ॥ ১৭
 ধীরো লোকবিপর্যস্তো বর্তমানোহপি লোকবৎ ।
 ন সমাধিং ন বিক্ষেপং ন লেপং স্মৃত্য পশ্যতি ॥ ১৮
 ভাবাভাববিহীনো যন্তুস্তো নির্বাসনো বুধঃ ।
 নৈব কিঞ্চিৎ কৃতং তেন লোকদৃষ্ট্যপি কুর্ব্বত ॥ ১৯
 প্রবৃত্তো বা নিবৃত্তো বা নৈব ধীরস্য দুর্গ্রহঃ ।
 যদা যৎ কর্তুমায়াতি তৎ কৃত্বা তিষ্ঠতঃ স্তুত্বম্ ॥ ২০

(তাঁহার নিকট ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নয় বলিয়া অনুভূত হয়) । ১৫ । যিনি পরব্রহ্ম দর্শন করিয়াছেন, তিনি ‘অহং ব্রহ্মই’ চিন্তা করেন ; কিন্তু যিনি নিশ্চিন্ত (হৃদয়মন্দিরে একমাত্র ব্রহ্ম দেখিয়া তন্ময় হইয়াছেন), তিনি আর কি চিন্তা করিবেন ? তিনি আর দ্বিতীয় বস্তু কিছুই দেখিতে পান না । ১৬ । যিনি আত্মার বিক্ষেপ প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, (যাঁহার চিত্ত সর্বত্র গমন করে), তিনি চিন্তকে নিরুদ্ধ করিবেন (বিষয়াদিব্যাপার হইতে আত্মাকে নিবৃত্ত করিবেন) ; কিন্তু উদারচেতা মহানুভবের আত্মা বিক্ষিপ্ত নহে, তাঁহার আর কি কর্তব্য আছে ? ১৭ ।

যাঁহঁর চিত্ত বিক্ষিপ্ত নহে, যিনি ধীর, প্রারব্ধ হেতু যদিও তিনি সংসারীরঞ্জার ব্যবহার করেন, তথাপি সমাধির কর্তব্যতা তাঁহার বোধ-গম্য হয় না ; আত্মবিক্ষেপ কিংবা বিক্ষেপজনিত আত্মার লিপ্ততাও তাঁহার অনুভূত হয় না । ১৮ । ভাবাভাববিহীন (যশোনিন্দারহিত) নিষ্পৃহ জ্ঞানী ব্যক্তি লোকদৃষ্টিতে কোন কার্য্য করিলেও যেন কিছুই করেন না অর্থাৎ তাহাতে লিপ্ত হন না । ১৯ । প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি

নির্বাসনো নিরালম্বঃ স্বচ্ছন্দো মুক্তবন্ধনঃ ।

ক্লিপ্তঃ সংস্কার-বাতেন চেষ্টতে শুষ্কপৰ্শবৎ ॥ ২১

অসংসারস্তু তু কাপি ন হর্ষো ন বিষাদিতা ।

স শীতলমনা নিত্যং বিদেহ ইব রাজতে ॥ ২২

কুত্রাপি ন জিহাসাস্তি নাশো বাপি ন কুত্রচিৎ ।

আত্মারামস্ত ধীরস্ত শীতলাচ্ছতরাশ্বনঃ ॥ ২৩

প্রকৃত্যা শূন্যচিত্তস্ত কুর্ষ্বতোহস্ত যদৃচ্ছয়া ।

প্রাকৃতস্তেব ধীরস্ত ন মানো নাবমানিতা ॥ ২৪

কিছুতেই ধীর ব্যক্তির দুঃখ (বুধা যত্ন) নাই। 'যাহা যাহা কর্তব্য উপস্থিত হয়, তাহাই সম্পাদন করিয়া সুখে অবস্থান করেন। ২০। বাসনাশূন্য, অলম্বনহীন, স্বচ্ছন্দচারী মুক্তবন্ধন যোগী সংসারবায়ু দ্বারা বিক্লিপ্ত হইয়া শুষ্কপত্রের তায় কার্য্য সম্পাদন করেন। (শুষ্ক পত্র যেমন বায়ু-চালিত হইয়া নিশ্চেষ্টবৎ সমস্তাৎ উড়িয়া বেড়ায়, নিজের কোন কার্য্যই নাই, সেইরূপ নিষ্কাম জ্ঞানী সংসারের সংস্কাররূপ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়াই কার্য্য করেন, কিন্তু নিজের কোন চেষ্টাই নাই)। ২১। যিনি অসংসারী অর্থাৎ সংসারের কোন ব্যাপারেই যিনি লিপ্ত বা আসক্ত নহেন, তাদৃশ নিষ্কাম ব্যক্তির কিছুতে আনন্দও নাই, কিছুতে দুঃখও নাই। তিনি সর্বদাই প্রশান্তমনা হইয়া দেহহীন ব্যক্তির তায় অবস্থিতি করেন। ২২

কোন বিষয়েই বাহার চাঞ্চল্য নাই, স্মৃতরাং বাহার চিত্ত স্থির হইয়াছে এবং যিনি আত্মানন্দে তৃপ্ত, তাদৃশ ধীর ব্যক্তির কিছুতেই ত্যাগবাসনা নাই; স্মৃতরাং বিষয়জনিত কোন অনর্ধও তাঁহার ঘটে না। ২৩। যিনি স্বভাবতঃ নির্বিকারচিত্ত, তাদৃশ ধীর ব্যক্তি যদিও প্রারম্ভ হেতু অজ্ঞানিবৎ কার্য্য করেন, তথাপি তাঁহার তজ্জনিত

কৃতং দেহেন কৰ্ম্মেদং ন ময়া শুদ্ধচারিণা ।
 ইতি চিন্তানুরোধী যঃ কুৰ্ব্বন্নপি করোতি ন ॥ ২৫
 অতদ্বাদীৰ কুরুতে ন ভবেদপি বালিশঃ ।
 জীবমুক্তঃ সুখী শ্রীমান্ সংসরন্নপি শোভতে ॥ ২৬
 নানাবিচারসুশ্রান্তো ধীরো বিশ্রান্তিমাগতঃ ।
 ন কল্পতে ন জানাতি ন শৃণোতি ন নশ্চতি ॥ ২৭
 অসমাদেহবিক্ষেপান্ন মুমুকুর্ন চেতরঃ ।
 নিশ্চিত্য কল্পিতং পশ্যন্ ব্রহ্মৈবাস্তে মহাশয়ঃ ॥ ২৮
 যন্তান্তঃ স্রাদ্ধহঙ্কারো ন করোতি করোতি সঃ ।
 নিরহঙ্কারধীরেণ ন কিঞ্চিদকৃতং কৃতম্ ॥ ২৯

মানাবমাননার বোধ থাকে না । ২৪ । এহ দেহহ কৰ্ম্ম করিতেছে, আমি শুদ্ধাচারী, আমি কোন কৰ্ম্ম করি না, যে ব্যক্তি এইরূপ বিবেচনা করেন, তিনি কোন কৰ্ম্ম করিলেও কিছু করেন না, অর্থাৎ কৰ্ম্মে লিপ্ত হন না । ২৫ । জীবমুক্ত ব্যক্তি সংসারে অবস্থিত থাকিয়াও সুখী ও শ্রীমান্ হইয়া শোভা প্রাপ্ত হন । তিনি আত্মাভিমানরহিত হইয়া সকল কার্য্য করেন ; বস্তুতঃ তিনি নিরোধ নহেন । ২৬ । নানাপ্রকার বিচারে শান্ত হইয়া যিনি (মীমাংসা দ্বারা শেষে) বিশ্রাম লাভ করিয়াছেন, তাদৃশ ধীর ব্যক্তি কিছুই কল্পনা করেন না, কিছুই জানিতে ইচ্ছা করেন না, কিছুই শুনিতে চাহেন না, কিছুই দেখিতেও বাসনা করেন না । ২৭ । (যাহার সমাধি পরিসমাপ্ত হইয়াছে, তাদৃশ) সমাধিহীন ব্যক্তির চাক্ষু্য থাকে না; স্মৃতরাং তিনি মুক্তিকামী নহেন, আর মোক্ষ অনাবশ্যক, ইহাও তিনি বিবেচনা করেন না । ব্রহ্মাণ্ডকে কল্পিত মনে করিয়া, একমাত্র ব্রহ্মই সর্ব্বত্র বিরাজমান, এইরূপ বোধ করিয়া থাকেন । ২৮ । যাহার হৃদয়ে অহঙ্কার বিস্তারিত, সে ব্যক্তি না করিয়াও

নোদ্বিগ্নং ন চ সন্তুষ্টমকর্ষস্পন্দবর্জিতম্ ।
 নিরাশং গতসন্দেহং চিন্তং মুক্তস্ত রাজতে ॥ ৩০
 নির্ধাতুং চেষ্টিতুং বাপি যচ্চিন্তং ন প্রবর্ততে ।
 নির্নিমিত্তমিদং কিন্তু নির্ধায়াতি বিচেষ্টতে ॥ ৩১
 তত্ত্বং-পদার্থমাকর্ষ্য মন্দঃ প্রাপ্নোতি মুঢ়তাম্ ।
 অথবায়াতি সঙ্কোচসংমূঢ়ঃ কোহপি মুঢ়বৎ ॥ ৩২
 একাগ্রতা নিরোধো বা মূঢ়ৈরভ্যাস্ততে ভ্রশম্ ।
 ধীরাঃ কৃত্যং ন পশ্যন্তি স্বপ্নবৎ স্বপদে স্থিতাঃ ॥ ৩৩
 অপ্রযত্নাৎ প্রযত্নাদ্ভা মূঢ়ো নাপ্নোতি নিবৃত্তিম্ ।
 তত্ত্বনিশ্চয়মাত্রেণ প্রাপ্তো ভবতি নিকৃৎ ॥ ৩৪

করিতেছে, এইরূপ বিবেচনা করে ; কিন্তু নিরহঙ্কার ধীর ব্যক্তি কোন
 কার্য্য করিয়াও মনে করেন, তিনি তাহা করেন নাই । ২৯ । যে ব্যক্তি
 মুক্ত, তাঁহার চিন্ত উদ্বেগশূন্য, সদা সন্তুষ্ট, নিম্পৃহ ও অসন্ধিহ ; তাঁহার
 চিন্ত স্বীয় কর্তৃত্ব স্বীকার করে না এবং নিম্পন্দভাবে অবস্থিত থাকে ;
 তাঁহার চিন্ত এইরূপেই বিরাজ করে । ৩০

তাঁহার চিন্ত চিন্তা করিতে বা কোন কার্য্য করিতে প্রবৃত্ত না হয়,
 তাঁহার সেই চিন্তই নিম্পৃহ ; তাদৃশ চিন্ত নির্লিপ্তভাবেই চিন্তা করে ও
 কার্য্য সম্পাদয় করিয়া থাকে । ৩১ । যথার্থ তত্ত্বকথা শ্রবণ করিয়াও
 মূর্খ ব্যক্তি বিমুগ্ধ হইয়া পড়ে অথবা সঙ্কোচ প্রাপ্ত হয় ; কিন্তু কোন
 কোন অমূঢ় (ধীর) ব্যক্তিও মূঢ়বৎ প্রত্যক্ষ হইয়া থাকেন । অর্থাৎ
 তিনি কোন কার্য্যেই লিপ্ত নহেন বলিয়া মূঢ়বৎ দৃষ্ট হন । ৩২ । মূঢ়
 ব্যক্তিরাই পুনঃ পুনঃ একাগ্রতা ও নিরোধ অভ্যাস করে ; কিন্তু ধীর
 ব্যক্তির কৰ্ত্তব্যের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া প্রমুগ্ধবৎ ব্রহ্মপদে অবস্থান
 করিয়া থাকেন । ৩৩ । যত্নেই হউক আর অযত্নেই হউক, মূঢ় ব্যক্তি

শুদ্ধং বুদ্ধং প্রিয়ং পূর্ণং নিম্প্রপঞ্চং নিরাময়ম্ ।
 আত্মানং তং ন জানন্তি তত্রাত্যাসপরা জড়ঃ ॥ ৩৫
 নাপ্নোতি কৰ্ম্মণা মোক্ষং বিমূঢ়োহভ্যাসরূপিণা ।
 ধৰ্ম্মো বিজ্ঞানমাত্রেন মুক্তস্তিষ্ঠত্যবিক্রিয়ঃ ॥ ৩৬
 মূঢ়ো নাপ্নোতি তদব্রহ্ম যতো ভবিতুমিচ্ছতি ।
 অনিচ্ছন্নপি ধীরোহপি পরব্রহ্মস্বরূপভাক্ ॥ ৩৭
 নিরাধারাগ্রহব্যগ্রা মূঢ়াঃ সংসারপোষকাঃ ।
 এতশ্চানর্থমূলশ্চ মূলচ্ছেদঃ কৃতো বুদ্ধৈঃ ॥ ৩৮
 ন শাস্তিঃ লভতে মূঢ়ো যতঃ শমিতুমিচ্ছতি ।
 ধীরন্তত্বং বিনিশ্চিত্য সৰ্ব্বদা শান্তমানসঃ ॥ ৩৯

কিছুতেই নিৰ্বৃতি লাভ করিতে পারে না ; কিন্তু প্রাজ্ঞ ব্যক্তি তত্ত্ব-
 নিশ্চয়মাত্রেই নিৰ্বৃতি প্রাপ্ত হন । ৩৪ । অভ্যাসপরায়ণ জড় ব্যক্তির
 শুদ্ধ, বুদ্ধ, প্রিয়, পূর্ণ, নিম্প্রপঞ্চ (মায়ারহিত), নিরাময় আত্মাকে
 জানিতে পারে না । ৩৫

মূঢ় ব্যক্তিব্যূ অভ্যাসরূপ কার্য্য দ্বারা মোক্ষ প্রাপ্ত হইতে পারে না ;
 কিন্তু ধৰ্ম্ম মুক্ত ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা অবিক্রিয় হইয়া অবস্থিতি
 করেন । ৩৬ । ব্রহ্মস্বরূপ হইতে ইচ্ছা করে বলিয়া মূঢ়ব্যক্তি ব্রহ্মকে লাভ
 করিতে সমর্থ হয় না ; কিন্তু ধীর ব্যক্তি কিছু ইচ্ছা করেন না, (নিম্প্ৰহ)
 বলিয়া ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া থাকেন । ৩৭ । মূঢ় ব্যক্তির মূক্তিলাভের ইচ্ছা
 করে বলিয়া আগ্রহব্যগ্র হইয়া পড়ে ; সুতরাং সংসারপোষকই হয়
 (পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে) ; কিন্তু জ্ঞানিগণ অনর্থমূল এই
 অজ্ঞানের মূলচ্ছেদ করিয়া দেন । ৩৮ । মূঢ় ব্যক্তি শাস্তি লাভ করিতে
 পারে না ; যেহেতু, শাস্তিলাভের ইচ্ছা করে ; কিন্তু ধীর ব্যক্তি তত্ত্ব-

কাস্তনো দর্শনং তস্মৈ বদন্তমবলম্বতে ।

ধীরাস্তং তং ন পশ্যন্তি পশ্যন্ত্যাত্মানমহয়ম্ ॥ ৪-

ক নিরোধো বিমুক্তস্ত নির্বন্ধং করোতি বৈ ।

স্বারামশ্চৈব ধীরস্ত সর্বদাসাহবকৃজিমঃ ॥ ৪১

ভাবস্ত ভাবকঃ কশ্চিন্ন কিঞ্চিদ্ভাবকোহপয়ঃ ।

উত্তরাত্মাবকঃ কশ্চিদেবমেব নিরাকুলঃ ॥ ৪২

শুদ্ধমহয়মাত্মানং ভাবয়ন্তি কুবুদ্ধয়ঃ ।

ন তু জ্ঞানন্তি সংমোহাৎ যাবজ্জীবননির্বৃত্তাঃ ॥ ৪৩

মুমুক্শোবুদ্ধিরালম্বমস্তুরেণ ন বিস্ততে ।

নিরালম্বৈব নিষ্কামা বুদ্ধির্মুক্তস্ত সর্বদা ॥ ৪৪

নিশ্চয় করিয়া সর্বদা শান্তচিত্তে অবস্থান করেন । ৩৯ । যে ব্যক্তি বাহ্য-
দৃষ্ট বস্তু অবলম্বন করে, তাহার কিরূপে আত্মদর্শন ঘটবে? ধীরগণ
উত্তরবস্তু (বাহ্যদৃষ্ট পদার্থ) দর্শন করেন না ; তাঁহারা অহম আত্মাকে
দর্শন করিয়া থাকেন । ৪০

যে ব্যক্তি নিরোধ লাভ করিতে নির্বন্ধ প্রকাশ করে, সেই মুখের
নিরোধলাভ কি প্রকারে ঘটবে? কিন্তু আত্মারাম ধীর ব্যক্তিগণের
সর্বদা স্তব্ধই অকৃত্রিম নিরোধলাভ হয় । ৪১ । তार्কিক প্রপঞ্চের অন্তি
স্বীকার করেন, জ্ঞাবার কোন তार्কিক (শূন্যবাদী) প্রপঞ্চ স্বীকার
করেন না ; কিন্তু (কদাচ) কোন আত্মজ্ঞানী উত্তরবিধভাবশূন্য হইয়া
নিরাকুলভাবে অবস্থিতি করেন । ৪২ । কুবুদ্ধি ব্যক্তিরা শুদ্ধ আত্মাকে
চিন্তা করে সত্য, কিন্তু মোহবশে তাঁহাকে জ্ঞানিতে সমর্থ হয় না ;
সুতরাং জীবন অশান্তি ভোগ করে । ৪৩ । যে ব্যক্তি মুমুক্শু (মুক্তি-
কামনা করে), বিনা অবলম্বনে তাহার বুদ্ধি অবস্থিতি করে না ;
কিন্তু মুক্তপুরুষের বুদ্ধি নিষ্কাম ; সুতরাং সর্বদা উহা নিরবলম্ব । ৪৪ ।

বিষয়-দ্বীপিনো বীক্ষ্য চকিতাঃ শরণার্থিনঃ ।
 বিশস্তি ঝটিতি ক্রোড়ং নিরোধৈকাগ্র্যসিদ্ধয়ে ॥ ৪৫
 নির্বাসনং হরিতুং দৃষ্ট্বা তুক্ষীং বিষয়দন্তিনঃ ।
 পলায়ন্তে ন শক্তান্তে সেবন্তে কৃতচাটবঃ ॥ ৪৬
 ন মুক্তিকারিকাং ধত্তে নিঃশঙ্কো মুক্তমানসঃ ।
 পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিহ্মস্বপ্নান্তে যথাসুখম্ ॥ ৪৭
 যন্ত প্রবণমাত্রেণ শুদ্ধবুদ্ধিনিরাকুলঃ ।
 নৈবাচারমনাচারমৌদাস্ত্যং বা প্রপশ্যতি ॥ ৪৮
 যদা যৎ কৰ্ত্তুমায়তি তদা তৎ কুরুতে ঋজুঃ ।
 শুভং বাপ্যশুভং বাপি তন্ত চেষ্টা হি বালবৎ ॥ ৪৯

বিষয়রূপ ব্যাঘ্রদর্শনে ভীত হইয়া শরণার্থীগণ ঝটিতি নিরোধ ও একাগ্র-
 সিদ্ধির জন্ত গিরিগুহার প্রবেশ করে । ৪৫ । বিষয়রূপ হস্তিগণ নিষ্কার
 পুরুষসিংহকে দর্শন করিয়া মৌনভাবে পলায়ন করে ; যদি পলায়নে
 অশক্ত হয়, তবে চাটুবাদীর জায় তাঁহার সেবা করিয়া থাকে অর্থাৎ
 বশীভূত হইয়া অবস্থান করে । ৪৬

মুক্তচিত্ত নিঃশঙ্ক ব্যক্তি মুক্তিজনক কার্য্য অবলম্বন করেন না ;
 তিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, আত্মাণ, ভোজন এ সমস্ত কৰ্ম্ম করিয়াও
 (নির্লিপ্তভাবে) যথাসুখে অবস্থান করেন । ৪৭ । যিনি তৎ প্রবণ-
 মাত্রেই বিশুদ্ধবুদ্ধি ও নিরাকুল হন, তিনি আচার, অনাচার, ঔদাস্ত্য
 কিছুই প্রতি দৃষ্টিপাত করেন না । ৪৮ । সরল (জানী) ব্যক্তি যখন
 যে কৰ্ম্ম উপস্থিত হয়, তখনই তাহা সম্পাদন করেন ; কি শুভ কি
 অশুভ, কিছুই বিবেচনা করেন না । তাঁহার কার্য্য বালকের
 জায় । ৪৯

স্বাতন্ত্র্যাৎ সুখমাপ্নোতি স্বাতন্ত্র্যাল্লভতে পরম্ ।
 স্বাতন্ত্র্যান্নির্বৃতিং গচ্ছেৎ স্বাতন্ত্র্যাৎ পরমং পদম্ ॥ ৫০
 অকৰ্ত্তৃত্বমভোক্তৃত্বং স্বাত্মনো মন্যতে যদা ।
 তদা ক্লীণা ভবন্ত্যেব সমস্তাশ্চিত্তবৃত্তয়ঃ ॥ ৫১
 উচ্ছৃঙ্খলাপ্যকৃতিক। স্থিতিধীরস্য রাজতে ।
 ন তু সম্পূহচিত্তস্য শান্তিমুদস্য কৃত্রিমা ॥ ৫২
 বিলসন্তি মহাভোগৈর্কিংশন্তি গিরিগহ্বরান্ ।
 নিরন্তকল্পনা ধীরা অবদ্ধা মুক্তবন্ধনাঃ ॥ ৫৩
 শ্রোত্রিয়ং দেবতাং তীর্থমঙ্গনাং ভূপতিং প্রিয়ম্ ।
 দৃষ্ট্বা সংপূজ্য ধীরস্য ন কাপি হৃদি বাসনা ॥ ৫৪

স্বাতন্ত্র্য (রাগধেবাদিহীনতা) হইতেই সুখলাভ হয়, স্বাতন্ত্র্য হইতেই
 শান্তিলাভ হয় এবং স্বাতন্ত্র্য হইতেই পরমপদলাভ হইয়া থাকে । ৫০

যে সময়ে আত্মার অকৰ্ত্তৃত্ব ও অভোক্তৃত্বজ্ঞান জন্মে, তখনই সমস্ত
 চিত্তবৃত্তি ক্লীণ হইয়া যায় অর্থাৎ আত্মা কিছুই করেন না, কিছুই
 ভোক্তা নহেন, এই জ্ঞান জন্মিলেই আর কোন বিষয়ে দ্বিষ্টের আসক্তি
 থাকে না। ৫১। ধীর (নিষ্কাম) ব্যক্তির স্থিতি উচ্ছৃঙ্খল হইলেও অক-
 ত্রিম বলিয়া শোভা পায় ; কিন্তু সকামচিত্ত মূঢ়ব্যক্তির শান্তি কৃত্রিম ;
 সুতরাং উহা শোভনীয় নহে। ৫২। যে সকল ব্যক্তি নিষ্কাম, ধীর,
 বন্ধনরহিত ও মুক্তচিত্ত, তাঁহারা মহাভোগ সহকারে বিলাসসভোগ
 করিতে পারেন, আবার গিরিকন্দরেও (ক্লেশে) প্রবেশ করিতে সমর্থ
 হন। ৫৩। ধীর ব্যক্তি বেদবিশারদ ব্যক্তি, দেবতা, তীর্থ, কামিনী, রাজা
 বা প্রিয় ব্যক্তিকে দেখিয়া তাঁহাদের সম্মাননা করেন সত্য, কিন্তু তাঁহা-
 দেয় হৃদয়ে কোনরূপ বাসনাই থাকে না। ৫৪।

ভৃত্যেঃ পুত্রৈঃ কলত্রৈশ্চ দৌহিত্রৈশ্চাপি গোত্রজৈঃ ।
 বিহন্ত্য ধিকৃতো যোগী ন যাতি বিকৃতিং মনাক্ ॥ ৫৫
 সম্ভট্টোহপি ন সম্ভট্টঃ খিন্নোহপি ন চ খিত্ততে ।
 তস্মাশ্চর্য্যদশাং তাং তাং ভাদৃশা এব জানতে ॥ ৫৬
 কর্তব্যতৈব সংসারো ন তাং পশ্যতি সুরয়ঃ ।
 শূণ্ঠাকার্য্য নিরাকার্য্য নির্বিকার্য্য নিরাময়াঃ ॥ ৫৭
 অকুর্বন্মপি সংক্লেভাদব্যগ্রঃ সর্বত্র মূঢ়ধীঃ ।
 কুর্বন্মপি তু কৃত্যানি কুশলো হি নিরাকুলঃ ॥ ৫৮
 সুখমাস্তে সুখং শেতে সুখমায়াতি যাতি চ ।
 সুখং বক্তি সুখং ভুঙ্তে ব্যবহারেহপি শান্তধীঃ ॥ ৫৯

ভৃত্য, পুত্র, কলত্র, দৌহিত্র বা জ্ঞাতি কর্তৃক উপহসিত ও ধিকৃত হইলেও যোগী ব্যক্তি বিন্দুমাত্র বিকৃতি প্রাপ্ত হন না । ৫৫

যোগী ব্যক্তি সম্ভট্ট হইয়াও (সম্ভোষের কারণ উপস্থিত হইলেও) সম্ভোষ প্রকাশ করেন না এবং খিন্ন হইলেও (খেদের বিষয় দর্শনেও) খিন্ন হন না । তাঁহার তত্ত্বদ্রুপ চমৎকারিণী অবস্থা কেবল তিনিই বুঝিতে পারেন । ৫৬ । কর্তব্যতাই সংসার ; কিন্তু জ্ঞানিগণ তৎপ্রতি দৃষ্টিপাত করেন না । তাঁহার্য্য শূণ্ঠাকার্য্য, নিরাকার্য্য, নির্বিকার্য্য ও নিরামরভাবে স্তবস্থিতি করেন । ৫৭ । মূঢ়বুদ্ধি ব্যক্তি কোন কার্য্য না করিয়াও, সংক্লেভ হেতু সর্বত্র ব্যগ্র হইয়া পড়ে ; কিন্তু বিচক্ষণ ব্যক্তি কার্য্য করিয়াও নিরাকুলভাবে অবস্থিতি করেন । ৫৮ । শান্তচিত্ত ব্যক্তি সুখে অধিষ্ঠান করেন, সুখে শয়ন করেন, সুখে গমনাগমন করেন, সুখে বাকপ্রয়োগ করেন, সুখে আহার করেন এবং সকল প্রকার ব্যবহারেই তাঁহাদিগের আনন্দ লক্ষিত হয় । ৫৯ ।

স্বভাবাদ্যন্ত নৈবার্তিলোকবদ্যব্যবহারিণঃ ।
 মহাহ্রদ ইবাকোভ্যো গতক্লেশঃ স্মশোভতে ॥ ৬০
 নিবৃত্তিরপি মুচ্যন্ত প্রবৃত্তিরূপজায়তে ।
 প্রবৃত্তিরপি ধীরন্ত নিবৃত্তিকলভাগিনী ॥ ৬১
 পরিগ্রহেষু বৈরাগ্যং প্রাপ্নো মুচ্যন্ত দৃশ্যতে ।
 দেহে বিগলিতাশন্ত ক রাগঃ ক বিরাগিতা ॥ ৬২
 ভাবনাতাবনাসক্তা দৃষ্টির্মুচ্যন্ত সর্বদা ।
 ভাব্যতাবনয়া সা তু স্বশ্রমাদৃষ্টিক্রপিনী ॥ ৬৩
 সর্ববাস্তবেষু নিষ্কামো যশ্চরেদ্বালবধুনিঃ ।
 ন লেপস্তন্ত শুদ্ধন্ত ক্রিয়মাণেহপি কশ্মলি ॥ ৬৪

যিনি (সংসারী) লোকের জ্ঞান ব্যবহার করিয়াও স্বভাবতঃ তাহাতে
 কোন কাতরতা (অথবা আসক্তি) প্রদর্শন না করেন, তিনিই মহাহ্রদের
 জ্ঞান অক্ষুর ও ক্লেশবিহীন হইয়া শোভা প্রাপ্ত হন । ৬০

মুক্ত ব্যক্তির নিবৃত্তিও প্রবৃত্তিস্বরূপ হয় অর্থাৎ তাহারা যে সকল
 কার্য্য করে, তাহা নিবৃত্তিবৎ দৃষ্ট হইলেও প্রকৃতপক্ষে উহা প্রবৃত্তির
 ভূম্য ; কিন্তু ধীরব্যক্তির প্রবৃত্তিও নিবৃত্তিকলভাগিনী হয় (তাহারা
 যদি প্রারম্ভ হেতু প্রবৃত্তি-পথে গমন করেন, তথাপি সেই প্রবৃত্তি
 নিবৃত্তিতে পরিণত হইয়া থাকে) । ৬১ । গ্রহণীয় বিষয়ে মূর্খের প্রারম্ভঃ
 বৈরাগ্য দৃষ্ট হয় ; কিন্তু দেহে যাহার আশা বিলুপ্ত হইয়াছে, তাদৃশ
 (জ্ঞানী) ব্যক্তির অহুরাগই বা কোপায়, বিরাগই বা কোপায় ? ৬২ ।
 মুক্ত ব্যক্তির দৃষ্টি সর্বদা ভাবনা ও অভাবনায় আসক্ত থাকে (তাহারা
 কখন চিন্তাক্লিষ্ট, কখন বা নিশ্চিন্ত থাকে) ; কিন্তু সূহ (জ্ঞানী)
 ব্যক্তির দৃষ্টি চিন্তাবৃদ্ধ থাকিলেও তাহার সেই দৃষ্টিকে অদৃষ্টিস্বরূপ
 বলিতে হয় । ৬৩ । যে বোগী সর্বকার্য্যেই নিষ্কাম হইয়া থাকিলেও জ্ঞান

স এব ধন্য আশ্রয়ঃ সর্বভাবেষু যঃ সমঃ ।
 পশুন্ শৃণুন্ স্পৃশন্ জিহ্বল্লগ্নিস্তর্ষমানসঃ ॥ ৬৫
 ক সংসারঃ ক চাভাসঃ ক সাধ্যং ক চ সাধনম্ ।
 আকাশশ্চৈব ধীরশ্চ নির্বিকল্পশ্চ সর্বদা ॥ ৬৬
 স জয়ত্যর্থসন্ন্যাসী পূর্ণস্বরসবিগ্রহঃ ।
 অকৃত্রিমেনবচ্ছিন্নে সমাধির্যশ্চ বর্ততে ॥ ৬৭
 বহুনাত্র কিমুক্তেন জাততত্ত্বো মহাশয়ঃ ।
 ভোগমোক্ষনিরাকাঙ্ক্ষী সদা সর্বত্র নীরসঃ ॥ ৬৮
 মহাদাদি জগৎ দ্বৈতং নামমাত্রবিজুষ্টিতম্ ।
 বিহায় শুদ্ধবোধশ্চ কিং কৃত্যমবশিষ্টতে ॥ ৬৯

আচরণ করেন, সেই বিজ্ঞচেতা ব্যক্তি কার্য্য করিলেও কিছুতে
 লিপ্ত হন না। ৬৪। যিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, আত্মাণ, ভোজন প্রভৃতি
 করিয়াও অনাসক্ত-চিত্তে থাকেন, সর্বভাবে সমদর্শী সেই আশ্রয়
 ব্যক্তিই ধন্য। ৬৫

আকাশবৎ সর্বদা ধীর নির্বিকল্প ব্যক্তির সংসারই বা কোথায়,
 সংসারের আভাসই বা কোথায়, সাধনার উপযুক্ত পদার্থই বা কোঁথায়
 আর সাধনাই বা কোথায়? ৬৬। যে সন্ন্যাসী পূর্ণ আত্মানন্দ-রসমুষ্টি-
 স্বরূপ এবং অনবচ্ছিন্ন বিষয়ে যাঁহার অকৃত্রিম সমাধি বিজ্ঞমান, তিনিই
 জয়ী। ৬৭। এ বিষয়ে অধিক কি বলিব, ভোগ বা মোক্ষে যাঁহার
 আকাঙ্ক্ষা নাই, যিনি সর্বদা সর্বত্র নিঃস্পৃহ, তিনিই তত্ত্বজ্ঞানী
 মহাশয়। ৬৮। মহত্ত্ব হইতে জগৎ পর্য্যন্ত সমস্ত দ্বৈতবস্তুই নামমাত্র
 বিজুষ্টিত (অলীক)। যে বিজ্ঞ জ্ঞানবান্ ব্যক্তি এতৎসমস্ত পরিত্যাগ
 করিয়া অবস্থিতি করেন, তাঁহার আবার কি কর্তব্য অবশিষ্ট থাকিতে

ভ্রমভূতমিদং সর্বং কিঞ্চিন্নাস্তীতি নিশ্চয়ী ।

অনক্ষয়ক্ষুরণঃ শুদ্ধঃ স্বভাবেনৈব শাম্যতি ॥ ৭০

শুদ্ধক্ষুরণরূপস্য দৃশ্যভাবমপশ্যতঃ ।

ক বিধিঃ ক চ বৈরাগ্যং ক ত্যাগঃ ক শমোহপি বা ॥ ৭১

ক্ষুরতোহনন্তরূপেণ প্রকৃতিঞ্চ ন পশ্যতঃ ।

ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ ক হর্ষঃ ক বিষাদিতা ॥ ৭২

বুদ্ধিপৰ্য্যন্তসংসারে মায়ামাত্রং বিবর্ততে ।

নির্মমো নিরহঙ্কারো নিকামঃ শোভতে বুধঃ ॥ ৭৩

অক্ষয়ং গতসন্তাপমাদ্বানং পশ্যতো মূনেঃ ।

ক বিত্তা ক চ বা বিশ্বং ক দেহোহহং মমেতি বা ॥ ৭৪

পারে ? ৬২ । দৃশ্যমান সমস্ত পদার্থই ভ্রমমূল, ইহার কিছুই নাই অর্থাৎ সমস্তই মিথ্যা, যে ব্যক্তি এইরূপ নিশ্চয় করিয়াছেন, সেই আত্ম-ক্ষুর্তিমান শুদ্ধচেতা ব্যক্তি স্বতই শান্তিলাভ করেন । ৭০

যিনি শুদ্ধ আত্মক্ষুর্তিরূপে অবস্থিত, বাহ্যদৃষ্ট পদার্থের প্রতি যিনি দৃষ্টিপাত করেন না, তাদৃশ ব্যক্তির বিধিই বা কোথায়, বৈরাগ্যই বা কোথায়, ত্যাগই বা কোথায়, শান্তিই বা কোথায় ? ৭১ । যিনি অনন্তরূপে ক্ষুর্তি পাইতেছেন, প্রকৃতিগত দৃশ্যের প্রতি যাহার দৃষ্টি নাই; তাহার বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায়, হর্ষই বা কোথায়, বিষাদই বা কোথায় ? ৭২ । জ্ঞানই যে সংসারের সীমা অর্থাৎ আত্ম-জ্ঞান জন্মিলেই যে সংসার বিলুপ্ত হয়, তাদৃশ (এই) সংসারে কেবল মায়াই বিবর্তিত রহিয়াছে (মায়োপহিত চৈতন্যই এই অলীক জগৎ আকারে বিস্তৃত) ; যে জ্ঞানী ব্যক্তি এই সংসারে নির্মম, নিরহঙ্কার ও নিকাম হয়, অবস্থিতি করেন, তিনিই শোভা পান । ৭৩ । যে যোগী আত্মাকে অক্ষয় ও সন্তাপশূন্য দর্শন করেন, তাহার নিকট বিত্তাই

নিরোধাদীনি কৰ্ম্মাণি জহাতি জড়ধীৰ্হদি ।
 মনোরথান্ প্রলাপাংশ্চ কৰ্ত্তুমাশ্নোতি তৎক্ষণাৎ ॥ ৭৫
 মন্দঃ ক্রোধাপি তদ্বস্ত ন জহাতি বিমুঢ়তাম্ ।
 নির্বিকল্পো বহির্য়ত্নাদন্তর্বিষয়লালসঃ ॥ ৭৬
 জ্ঞানাদগলিতকৰ্ম্মা যো লোকদৃষ্ট্যপি কৰ্ম্মকৃৎ ।
 নাপ্নোত্যবসরং কৰ্ত্তুং বস্তুমেব ন কিঞ্চন ॥ ৭৭
 ক তমঃ ক প্রকাশো বা হানং ক চ ন কিঞ্চন ।
 নির্বিকারশ্চ ধীরশ্চ নিরাতঙ্কশ্চ সৰ্ব্বদা ॥ ৭৮
 ক ধৈর্য্যং ক বিবেকিত্বং ক নিরাতঙ্কতাপি বা ।
 অনিৰ্ব্বাচ্যস্বভাবশ্চ নিঃস্বভাবশ্চ যোগিনঃ ॥ ৭৯

বা কোথায়, ব্রহ্মাণ্ডই বা কোথায়, দেহই বা কোথায় এবং ‘আমি, আমারই’ বা কোথায় ? ৭৪ । জড়বুদ্ধি নিরোধাদি পরিত্যাগ করিলেই তৎক্ষণাৎ প্রলাপস্বরূপ মনোভিলষিত কৰ্ম্মে প্রবৃত্ত হয় । ৭৫

মন্দবুদ্ধি ব্যক্তি তদ্বস্তুর বিষয় শ্রবণ করিয়াও মোহত্যাগ করিতে পারে না । যত্ন সহকারে বাহিরে নির্বিকল্প হইলেও তাহার অন্তরে বিষয়-লালসা বিজ্ঞমান থাকে । ৭৬ । জ্ঞানবলে যিনি সকল কৰ্ম্মই বিনষ্ট করিয়াছেন, লোকদৃষ্টিতে তিনি কোন কৰ্ম্ম করিলেও কিছু করিতে বা কিছু বলিতে অবসর প্রাপ্ত হন না । (তাঁহার চিত্ত ব্রহ্মে তন্ময় থাকতে অল্প কিছুতেই তিনি অবকাশ প্রাপ্ত হন না) । ৭৭ । যে জ্ঞানী ব্যক্তি সৰ্ব্বদা নির্বিকল্প, ধীর ও নিরাতঙ্ক, তাঁহার জড়তাই বা কোথায়, প্রকাশই বা কোথায়, হানিই বা কোথায় ? তাঁহার এ সকলের কিছুই নাই । ৭৮ । যে যোগী অনিৰ্ব্বচনীয়স্বভাব ও স্বভাব-হীন (প্রকৃতির অতীত), তাঁহার ধৈর্য্যই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা কোথায়, আর নিরাতঙ্কতাই বা কোথায় ? ৭৯ ।

ন স্বর্গো নৈব নরকো জীবমুক্তির্ন চৈব হি ।
 বহুনা ত্র কিমুক্তেন যোগদৃষ্ট্যা ন কিঞ্চন ॥ ৮০
 নৈব প্রার্থয়তে লাভং নালাভে নানুশোচতি ।
 ধীরস্য শীতলং চিত্তমনতে নৈব পুরিতম্ ॥ ৮১
 ন শাস্তং স্তোতি নিকামো ন দুষ্টমপি নিন্দতি ।
 সমদুঃখসুখদুঃখঃ কিঞ্চিৎ কৃত্যং ন পশ্যতি ॥ ৮২
 ধীরো ন দ্বেষ্টি সংসারমাত্মানং ন দিদ্মকতি ।
 হর্ষামর্ষবিনির্মুক্তো ন মৃতো ন চ জীবতি ॥ ৮৩
 নিঃস্নেহঃ পুত্রদারাদৌ নিকামো বিবস্নেষু চ ।
 নিশ্চিন্তঃ স্বশরীরেহপি নিরাশঃ শোভতে বুধঃ ॥ ৮৪
 ভুষ্টিঃ সর্বত্র ধীরস্য যথাপতিতবর্তিনঃ ।
 স্বচ্ছন্দং চরতো দেশান্ যত্রাস্তমিতশায়িনঃ ॥ ৮৫

অধিক কি বলিব, যিনি যোগদৃষ্টি লাভ করিয়াছেন, তাঁহার স্বর্গও নাই, নরকও নাই, জীবমুক্তিও নাই, কিছুই নাই । ৮০

ধীর ব্যক্তির চিত্ত শিথল এবং অমৃতে পরিপূর্ণ; তিনি লাভের প্রার্থনা বা অলাভে অনুশোচনা করেন না । ৮১ । নিকাম ব্যক্তি শাস্ত ব্যক্তির স্তুতিবাদ বা দুষ্ট ব্যক্তির নিন্দাও করেন না; তিনি সুখ-দুঃখে সমজানী হইয়া তৃপ্ত থাকেন; কিছু কর্তব্য আছে কি না, তৎপ্রতি তাঁহার দৃষ্টি থাকে না । ৮২ । ধীর ব্যক্তি সংসারের প্রতি ঘেঁষ প্রদর্শন করেন না, আত্মার প্রতিও তাঁহার দৃষ্টি নাই; তিনি হর্ষামর্ষবিমুক্ত হইয়া অবস্থিতি করেন; তিনি মৃতও নহেন, জীবিতও নহেন । ৮৩ । জানী ব্যক্তি পুত্র-কলত্রানিতে স্নেহ, বিবস্নেহ, নিকাম, নিজশরীরেও চিন্তাহীন ও নিরাশ হইয়া বিরাজ করেন । ৮৪ । যখন যেখানেই উপস্থিত হউন, সর্বত্রই ধীর

পতভুদেভু বা দেহো নাস্তি চিন্তা মহাত্মনঃ ।
 স্বভাবভূমিবিজ্ঞান্দিবিস্মৃতাশেষসংসৃতঃ ॥ ৮৬
 অকিঞ্চনঃ কামচারো নির্দম্বশ্চিদ্রসংশয়ঃ ।
 অসক্তঃ সর্বভাবেষু কেবলো রমতে বুধঃ ॥ ৮৭
 নিৰ্ম্মমঃ শোভতে ধীরঃ সমলোষ্ট্রাশ্রকাক্ষনঃ ।
 সুভিন্নহৃদয়গ্রন্থিবির্নিধূতরজস্তমাঃ ॥ ৮৮
 সৰ্ব্বত্রানবধানস্ত ন কিঞ্চিদ্বাসনা ছদি ।
 মুক্তাত্মনো বিতৃষ্ণস্ত তুলনা কেন জায়তে ॥ ৮৯
 জানন্নপি ন জানাতি পশ্যন্নপি ন পশ্যতি ।
 ক্রবন্নপি ন চ ক্রতে কোহন্তো নির্বাসনাদৃতে ॥ ৯০

ব্যক্তির সম্ভাব বিজ্ঞমান ; তিনি স্বচ্ছন্দে সকল স্থলে বিচরণ করেন ;
 যেখানে সূর্য্য অন্তগত হন, সেই স্থানেই শয়ন করিয়া থাকেন । ৮৫

দেহের পতন হউক বা উত্থান হউক, তাদৃশ মহাত্মার কিছুতেই
 চিন্তা নাই ; তিনি আত্মাতেই বিশ্রাম লাভ করেন এবং সমগ্র সংসার
 বিস্মৃত হন । ৮৬ । জানী ব্যক্তি আপনাকে অকিঞ্চনস্বরূপ জ্ঞান করেন,
 ভেদবুদ্ধি ত্যাগ করেন ; তাঁহার কোন বিষয়েই সন্দেহ থাকে না এবং
 সকল বিষয়েই তিনি অনাসক্ত হইয়া কেবলমাত্র আত্মানন্দেই জীড়া
 করিয়া থাকেন । ৮৭ । লোষ্ট্র, প্রস্তর ও কাঞ্চনে বাঁহার সমজ্ঞান,
 যিনি হৃদয়গ্রন্থি (বটচক্র) ভেদ করিয়াছেন, বাঁহার রজোগুণ ও তমো-
 গুণ বিধোঁত হইয়াছে, তাদৃশ নিৰ্ম্মম ধীর ব্যক্তিই শোভা পাইয়া
 থাকেন । ৮৮ । সকল বিষয়েই যিনি অনবধান (একাগ্রতাহীন), বাঁহার
 হৃদয়ে কিছুমাত্র বাসনা নাই, কাহার সহিত তাদৃশ নিস্পৃহ মুক্তাত্মার
 তুলনা হইতে পারে ? ৮৯ । নিষ্কাম ব্যক্তি ভিন্ন অত আর কে আছে
 যে, জানিয়াও জানে না, দেখিয়াও দেখে না, বলিয়াও বলে না ? ৯০

ভিক্ষুর্বা ভূপতির্বাপি যো নিষ্কামঃ স শোভতে ।
 ভাবেষু গণিতা যন্ত শোভনাশোভনা মতিঃ ॥ ১১
 ক স্বাচ্ছন্দ্যং ক সঙ্কোচং ক বা তত্ববিশিষ্টয়ঃ ।
 নির্ব্যাজার্জবভূতন্ত চরিতার্থন্ত যোগিনঃ ॥ ১২
 আত্মবিশ্রান্তিত্বপ্তেন নিরাশেন গতাস্তিনা ।
 অন্তর্যদনুভূয়েত তৎ কথং কন্ত কথ্যতে ॥ ১৩
 স্মৃণোহপি ন স্মৃণোঁ চ স্প্রেহপি শয়িতো ন চ ।
 জাগরেহপি ন জাগর্তি ধীরন্তপ্তঃ পদে পদে ॥ ১৪
 জঃ সচিন্তোহপি নিশ্চিন্তঃ সেল্লিরোহপি নিরিল্লিয়ঃ ।
 স্বেদজিরপি নির্বুদ্ধিঃ সাহকারোহনহঙ্কৃতিঃ ॥ ১৫

যাঁহার বুদ্ধি কোন বিষয়ে শোভন (আসক্ত) বা অশোভন (অনাসক্ত) নহে, তাদৃশ নিষ্কাম যোগী ভিক্ষুই হউন বা রাজাই হউন, শোভা পাইয়া থাকেন । ১১ । যে যোগী স্বভাবতঃ সরলচিন্ত ও কৃতকৃত্য, তাঁহার স্বাচ্ছন্দ্যই বা কোথায়, সঙ্কোচই বা কোথায় আর তত্ববিশিষ্টই বা কোথায় ? ১২ । যিনি আত্মাতে বিশ্রাম লাভ করিয়া তৃপ্ত হইয়াছেন, যাঁহার কোন আশা নাই, যাঁহার সর্বপ্রকার ক্লেশ দূর হইয়াছে, তাদৃশ যোগী অন্তরে যে আনন্দ অনুভব করেন, তাহা কাহার নিকট কি প্রকারে বর্ণনা করা যায় ? ১৩ । ধীর ব্যক্তি স্মৃণুপ্তি অবস্থাতেও প্রসুপ্ত নহেন, স্বপ্নাবস্থাতেও শায়িত নহেন এবং জাগ্রদবস্থাতেও জাগরিত নহেন ; তিনি পদে পদে তৃপ্তিপূর্ণভাবে অবস্থিত । ১৪ । জ্ঞানী ব্যক্তি সচিন্ত হইয়াও নিশ্চিন্ত, ইল্লিয়বান্ হইয়াও নিরিল্লিয়, স্বেদজি হইয়াও নির্বুদ্ধি এবং অহঙ্কারবান্ হইয়াও নিরহঙ্কার । ১৫

ন সুখী ন চ বা দুঃখী ন বিরক্তো ন রাগবান্ ।
 ন মুমুক্শুর্ন বা মুক্তো ন কিঞ্চিন্ন চ কিঞ্চন ॥ ৯৬
 বিক্ষেপেহপি ন বিক্ষিপ্তঃ সমাধৌ ন সমাধিমান্ ।
 জাড্যেহপি ন জড়ো ধন্যঃ পাণ্ডিত্যেহপি ন পণ্ডিতঃ ॥ ৯৭
 মুক্তো যথাস্থিতিস্বস্থঃ কৃতকর্তব্যনিবৃত্তঃ ।
 সমঃ সর্বত্র বৈতুষ্যাত্মনঃ স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৯৮
 ন প্রীয়তে বন্দ্যমানো নিন্দ্যমানো ন কুপ্যতি ।
 নৈবোদ্বিজেত মরণে জীবনে নাভিনন্দতি ॥ ৯৯
 ন ধাবতি, জনাকীর্ণং নারণ্যমুপশান্তধীঃ ।
 যথা তথা যত্র তত্র সম এবাবর্তিষ্ঠতে ॥ ১০০

ইতি শাস্তিশতকমষ্টাদশপ্রকরণম্ ॥ ১৮

তাদৃশং যোগী সুখীও নহেন, দুঃখীও নহেন ; বিরাগীও নহেন, অমুরাগীও নহেন ; মুমুক্শুও নহেন, মুক্তও নহেন এবং তিনি কিছুই নহেন ও তাঁহার কিছুই নাই । ৯৬ । তিনি বিষয়ের মধ্যে থাকিয়াও অচঞ্চল ; সমধিতে থাকিয়াও সমাধিমান্ নহেন ; জড়তামধ্যে থাকিয়াও জড় নহেন এবং পাণ্ডিত্যে অধিষ্ঠিত থাকিয়াও পণ্ডিত নহেন ; বস্তুতঃ তিনি ধন্য । ৯৭ । যেক্ষণভাবেই স্থিতি হউক না কেন, মুক্তব্যক্তি সর্বদাই সুস্থ ; যে কার্য্য করা হইয়াছে বা ক্রুরিতে হইবে, তাহাতেই নিবৃত্ত (শাস্তিপ্রাপ্ত) ; বিতুষা হেতু সর্বত্রই সমভাবে অধিষ্ঠিত এবং যাহা করা হয় নাই বা করা হইয়াছে, কিছুই তিনি স্মরণ করেন না । ৯৮ । কেহ তাঁহাকে বন্দনা করিলে তাহা তাঁহার প্রীতির কারণ হয় না ; কেহ নিন্দা করিলেও তিনি ক্রুদ্ধ হন না ; বৃত্তার আশঙ্কা করিয়াও তাঁহার উদ্বেগ জন্মে না এবং জীবনেও তাঁহার আনন্দ নাই । ৯৯ । বাহ্যের বুদ্ধি প্রশান্ত হইয়াছে, তিনি জনাকীর্ণস্থানে

উনবিংশ-প্রকরণম্ ।

আত্মবিপ্রাস্ত্যষ্টক ।

তত্ত্ববিজ্ঞানসন্দংশমাদায় হৃদয়োদরাৎ ।
 নানাবিধপরামর্শশল্যোদ্ধারঃ কৃতো ময়া ॥ ১
 ক ধর্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা ।
 ক দ্বৈতং ক চ বা দ্বৈতং স্বমহিম্নি স্থিতশ্চ মে ॥ ২
 ক ভূতং ক ভবিষ্যৎ বর্তমানমপি ক চ ।
 ক দেশঃ ক চ বা নিত্যং স্বমহিম্নি স্থিতশ্চ মে ॥ ৩
 ক চাত্মা ক চ বানাত্মা ক শুভং কাশুভং তথা ।
 ক চিন্তা ক চ বা চিন্তা স্বমহিম্নি স্থিতশ্চ মে ॥ ৪

বা অরণ্যে ধাবমান হন না ; যথা তথা যত্র তত্র সমভাবেই অবাস্থিতি করেন । ১০০

শান্তিশতকনামক অষ্টাদশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

আমি তত্ত্ববিজ্ঞানরূপ সন্দংশ গ্রহণ পূর্বক হৃদয়গহ্বর হৃদয়ে নানাবিধ বুদ্ধিরূপ শল্য উদ্ধার করিয়াছি । ১ । আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত । আমার ধর্মই বা কোথায়, কামই বা কোথায়, অর্থই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা কোথায়, দ্বৈতই বা কোথায়, অবৈতই বা কোথায় ? ২ । আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত । আমার অতীতই বা কোথায়, ভবিষ্যৎই বা কোথায়, বর্তমানই বা কোথায়, দেশই বা কোথায়, এবং স্থায়িত্বই বা কোথায় ? ৩ । আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছি । আমার আত্মাই বা কোথায়, অনাত্মাই বা কোথায়, শুভই বা কোথায়, অশুভই বা কোথায় এবং চিন্তাই বা কোথায়, অচিন্তাই বা কোথায় ? ৪ ।

ক স্বপ্নঃ ক সুষুপ্তিকর্বা ক চ জাগরণং তথা ।
 ক তুরীয়ং ভয়ং বাপি স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৫
 ক দূরং ক সমীপং বা বাহুং কাভ্যন্তরং ক বা ।
 ক স্থলং ক চ বা সূক্ষ্মং স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৬
 ক মৃত্যুর্জীবিতং বা ক লোকাঃ কাস্ত ক লৌকিকম্ ।
 ক লয়ঃ ক সমাধিকর্বা স্বমহিম্নি স্থিতস্ত মে ॥ ৭
 অনং ত্রিবর্গকথয়া যোগস্ত কথয়াপ্যলম্ ।
 অনং বিজ্ঞানকথয়া বিশ্রান্তস্ত মমাত্মনি ॥ ৮

ই ত্যাত্মবিশ্রান্ত্যষ্টকমুনবিংশপ্রকরণম্ ॥ ১২

আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত । আমার স্বপ্নই বা কোথায়, সুষুপ্তিই বা কোথায়, জাগরণই বা কোথায়, তুরীয়াবস্থাই বা কোথায়, ভয়ই বা কোথায় ? ৫

আমি স্বীয় মহিমায় অধিষ্ঠিত আছি । আমার দূরই বা কি, নিকটই বা কি, বাহুই বা কি, অভ্যন্তরই বা কি, স্থলই বা কি এবং সূক্ষ্মই বা কি ? ৬ । আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছি । আমার মৃত্যুই বা কি, জীবিতই বা কি, লোক সকলই বা কি, লৌকিকই বা কি, লয়ই বা কি এবং সমাধিই বা কি ? ৭ । আমি আত্মাতে বিশ্রাম করিয়া অবস্থিতি করিতেছি । আমার (ধর্ম্মার্থকামরূপ) ত্রিবর্গ-কথায় প্রয়োজন নাই, যোগের কথায় প্রয়োজন নাই এবং বিজ্ঞানকথাতেও আবশ্যকতা নাই । ৮

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক নামক উনবিংশ প্রকরণ সমাপ্ত ।

বিংশ-প্রকরণম্ ।

জীবমুক্তিচতুর্দশক ।

শিষ্যঃ ।

ক ভুতানি ক দেহো বা কেন্দ্রিয়াণি ক বা মনঃ ।

ক শূন্তং ক চ নৈরাশ্যং মৎস্বরূপে নিরঞ্জে ॥ ১

ক শাস্ত্রং কাস্মবিজ্ঞানং ক বা নির্বিশয়ং মনঃ ।

ক তৃপ্তিঃ ক বিতৃষ্ণত্বং গতদ্বন্দ্বশ্চ মে সদা ॥ ২

ক বিজ্ঞা ক চ বাবিজ্ঞা কাহং কেদং মম ক বা ।

ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ স্বরূপশ্চ ক রূপিতা ॥ ৩

ক প্রারকানি কৰ্ম্মাণি জীবমুক্তিরপি ক বা ।

ক তদ্বিদেহকৈবল্যং নির্বিশেষশ্চ সর্বদা ॥ ৪

মৎস্বরূপ নিরঞ্জে (কিত্যাদি) ভুতগ্রামই বা কোথায়, দেহই বা কোথায়, ইন্দ্রিয়-সমূহই বা কোথায়, মনই বা কোথায়, শূন্তই বা কোথায়, নৈরাশ্যই বা কোথায় ? ১ । আমি সর্বদা নির্বন্দ (ভেদজ্ঞান-শূন্ত) ; আমার শাস্ত্রই বা কোথায়, আস্মবিজ্ঞানই বা কোথায়, বিষয়ানু-রাগশূন্ত মনই বা কোথায়, তৃপ্তিই বা কোথায় এবং বিতৃষ্ণাই বা কোথায় ? ২ । আমার বিজ্ঞাই বা কোথায়, অবিজ্ঞাই বা কোথায়, এই জগৎপ্রপঞ্চই বা কোথায়, বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায় ? আমি আস্মস্বরূপ ; স্মরণ আমার রূপই বা কোথায় ? ৩ । আমি সর্বদা নির্বিশেষ (ভেদজ্ঞানবিরহিত) । আমার প্রারক কৰ্ম্মই বা কোথায়, জীবমুক্তিই বা কোথায়, বিদেহকৈবল্যই বা কোথায় ? ৪ ।

ক কৃত্ত্বা ক চ বা ভোক্তা নিষ্ক্রিয়শ্চুরগং ক বা ।
 কাপরোক্ষং কলং বাপি নিঃস্বভাবশ্চ মে সদা ॥ ৫
 ক লোকঃ ক মুমুক্শুর্বা ক যোগী জ্ঞানবান্ ক বা ।
 ক বন্ধঃ ক চ বা মুক্তঃ স্বস্বরূপেহহমদ্বয়ে ॥ ৬
 ক সৃষ্টিঃ ক চ সংহারঃ ক সাধ্যং ক চ সাধনম্ ।
 ক সাধকঃ ক সিদ্ধির্বা স্বস্বরূপেহহমদ্বয়ে ॥ ৭
 ক প্রমাতা প্রমাণং বা ক প্রমেয়ঃ ক বা প্রমা ।
 ক কিঞ্চিৎ ক ন কিঞ্চিদ্ বা সর্বদা বিমলশ্চ মে ॥ ৮
 ক বিক্ষেপঃ ক চৈকাগ্র্যং ক নিরোধঃ ক মুচুতা ।
 ক হর্ষঃ ক বিষাদো বা সর্বদা নিষ্ক্রিয়শ্চ মে ॥ ৯

আমি সর্বদা নিঃস্বভাববিশিষ্ট ; আমার কর্ত্তাই বা কোথায়, ভোক্তাই বা কোথায়, ক্রিয়াহীন প্রকাশই বা কোথায়, অপরোক্ষকলই বা কোথায় ? ৫

আমি স্বস্বরূপ অদ্বয় আত্মা ; আমার নিকটে লোকই বা কোথায়, মুমুক্শুই বা কোথায়, যোগীই বা কোথায়, জ্ঞানবান্ই বা কোথায়, বন্ধনই বা কোথায়, মুক্তই বা কোথায় ? ৬ । আমি স্বস্বরূপ অদ্বয় আত্মা ; আমার নিকটে সৃষ্টিই বা কোথায়, সংহারই বা কোথায়, সাধনাই বা কোথায়, সিদ্ধিই বা কোথায় ? ৭ । আমি সর্বদা বিমল ; আমার নিকটে প্রমাণকর্ত্তাই বা কোথায়, প্রমাণই বা কোথায়, প্রমাণের উপযুক্ত বিষয়ই বা কোথায়, প্রমাণের কার্য্যই বা কোথায়, সত্তাই বা কোথায়, অসত্তাই বা কোথায় ? ৮ । আমি সর্বদা নিষ্ক্রিয় ; আমার চাকলাই বা কোথায়, একাগ্রতাই বা কোথায়, নিরোধই বা কোথায়, মুচুতাই বা কোথায়, হর্ষই বা কোথায়, বিষাদই

ক চৈব ব্যবহারো বা ক চ সা পরমার্থতা ।
 ক সুখং ক চ বা দুঃখং নির্বিশেষশ্চ মে সদা ॥ ১০
 ক মায়া ক চ সংসারঃ ক প্রীতির্বিষয়তিঃ ক বা ।
 ক জীবঃ ক চ তদ্ব্রজ সর্বদা বিমলশ্চ মে ॥ ১১
 ক প্রবৃত্তির্নিবৃত্তির্বা ক মুক্তিঃ ক চ বন্ধনম্ ।
 কূটস্থনির্ব্বিভাগশ্চ স্বস্থশ্চ মম সর্বদা ॥ ১২
 কোপদেশঃ ক বা শাস্ত্রং ক শিষ্যঃ ক চ বা গুরুঃ ।
 ক চাস্তি পুরুষার্থো বা নিরুপাধেঃ শিবশ্চ মে ॥ ১৩
 ক চাস্তি ক চ বা নাস্তি কাস্তি চৈকং ক বা দ্বয়ম্ ।
 বহুনাত্র কিমুক্তেন কিঞ্চিন্নোত্তিষ্ঠতে মম ॥ ১৪

ইতি জীবমুক্তিচতুর্দশকং নাম বিংশপ্রকরণম্ ॥ ২০

বা কোথায় ? ৯ । আমি সর্বদা ভেদজ্ঞানশূন্য ; আমার (লৌকিক) ব্যবহারই বা কোথায়, পরমার্থতাই বা কোথায়, সুখই বা কোথায়, দুঃখই বা কোথায় ? ১০

আমি সর্বদা বিমল ; আমার মায়াই বা কোথায়, সংসারই বা কোথায়, প্রীতিই বা কোথায়, নিয়তিই বা কোথায়, জীবই বা কোথায় এবং সেই ব্রজই বা কোথায় ? ১১ । আমি কূটস্থ, বিভাগরহিত (পূর্ণ) ও আত্মাতেই সর্বদা সংস্থিত ; আমার প্রবৃত্তিই বা কোথায়, নিবৃত্তিই বা কোথায়, মুক্তিই বা কোথায় এবং বন্ধনই বা কোথায় ? ১২ । আমি উপাধিশূন্য মঙ্গলময় ; আমার উপদেশই বা কোথায়, শাস্ত্রই বা কোথায়, শিষ্যই বা কোথায়, গুরুই বা কোথায়, পুরুষার্থই বা কোথায় ? ১৩ । এ বিষয়ে অধিক বলিবার কি আবশ্যক, অস্তিই বা

একবিংশ-প্রকরণম্ ।

সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান ।

দশস্বয়ং চোপদেশে স্যুঃ শ্লোকাস্ত পঞ্চবিংশতিঃ ।

সত্যান্নানুভবোল্লাসে উপদেশাশ্চতুর্দশ ॥ ১

ষড়্ভুল্লাসে লয়ে চৈব উপদেশে চতুশ্চতুঃ ।

পঞ্চকং শ্রাদানুভবে বন্ধমোক্ষে চতুষ্টয়ম্ ॥ ২

নির্বেদোপশমে জ্ঞানমেবমেবাষ্টকং ভবেৎ ।

যথাস্থখে সপ্তকঞ্চ শান্তৌ শ্রাদ্বেদসম্মিতম্ ॥ ৩

তত্বোপদেশে বিংশচ্চ দশ জ্ঞানোপদেশকে ।

তত্ত্বস্বরূপে বিংশচ্চ শমে চ শতকং ভবেৎ ॥ ৪

কোথায়, নাস্তিই বা কোথায়, দৈতই বা কোথায়, অদৈতই বা কোথায়,
এ সমস্ত কথা আমার চিন্তে সমুদিত হয় না । ১৪

(এই গ্রন্থে) উপদেশনামক (প্রথম) প্রকরণে বিংশতি, আত্মানু-
ভবোল্লাসে (দ্বিতীয় প্রকরণে) পঞ্চবিংশতি, আর উপদেশে (তৃতীয়
প্রকরণে) চতুর্দশটি শ্লোক আছে । ১ । অনুভবোল্লাসে (চতুর্থ প্রক-
রণে) ছয়টি, লয়ে (পঞ্চমপ্রকরণে) চারিটি, উত্তরপ্রকরণে (ষষ্ঠে)
চারিটি, অনুভবে (সপ্তম প্রকরণে) পাঁচটি এবং (অষ্টম) বন্ধমোক্ষ-
প্রকরণে চারিটি শ্লোক বিস্তৃমান । ২ । নির্বেদ, উপশম ও জ্ঞান নামক
(নবম, দশম ও একাদশ) প্রকরণে আট আটটি, এবমেবাষ্টক নামক
(দ্বাদশ) প্রকরণে আটটি, যথাস্থখনামক (ত্রয়োদশ প্রকরণে)
সাতটি, এবং শান্তিনামক (চতুর্দশ) প্রকরণে চারিটি শ্লোক বিস্তৃত
আছে । ৩ । তত্বোপদেশনামক (পঞ্চদশ) প্রকরণে বিংশতি, জ্ঞানো-
পদেশক নামক (ষোড়শ) প্রকরণে দশটি, তত্ত্বস্বরূপনামক (সপ্তদশ)

অষ্টকক্ষাভ্যবিশ্রান্তৌ জীবন্মুক্তৌ চতুর্দশ ।
 ষট্ সংখ্যাসমবিজ্ঞানে ঐশ্বক্যাত্ম্যং ততঃ পরম্ ॥ ৫
 বিংশত্যেকমিভৈঃ খট্ভঃ শ্লোকৈকরাশ্মাগ্নিমধ্যৈধৈঃ ।
 অবধূতানুভূতেশ্চ শ্লোকাঃ সংখ্যাক্রমা অমী ॥ ৬

ইতি সংখ্যাক্রমবিজ্ঞানং নাম একবিংশপ্রকারণম্ ॥ ২১

ইতি অষ্টাবক্রসংহিতা সমাপ্তা ॥

প্রকরণে বিংশতি এবং শান্তিশতক নামক (অষ্টাদশ) প্রকরণে একশত শ্লোক বিদ্যমান । ৪ । আশ্রয়বিশ্রান্তি নামক (ঊনবিংশ প্রকরণে) আটটি, জীবন্মুক্তিনামক (বিংশ) প্রকরণে চতুর্দশ, এবং সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান নামক (একবিংশ) প্রকরণে ছয়টি শ্লোক সন্নিবেশিত । অনন্তর এই শেষ প্রকরণ দ্বারা গ্রন্থের ঐকাত্ম্য সম্পাদিত হইয়াছে । ৫ । সর্ব-সাকল্যে একবিংশতিসংখ্য প্রকরণে দ্ব্যধিক ত্রিশত শ্লোক বিদ্যমান । অবধূতানুভূতিরূপ এই গ্রন্থের শ্লোকসংখ্যা এইরূপে নিরূপিত আছে । ৬

সংখ্যাক্রমবিজ্ঞাননামক একবিংশ প্রকরণ সম্পূর্ণ ।

অষ্টাবক্রসংহিতা সমাপ্ত ।

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য ।

ତ୍ରିଗଣେଶାୟ ନମଃ ।

ପ୍ରଥମୋଽଧ୍ୟାୟଃ ।

ସୋମତତ୍ତ୍ୱଅଂଶଃ ।

ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟଂ ମୁନିଶ୍ରେଷ୍ଠଂ ସର୍ବଜ୍ଞଂ ଜ୍ଞାନନିର୍ମଳମ୍ ।
ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ରେଷୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞଂ ସଦା ଧ୍ୟାନପରାୟଣମ୍ ॥ ୧
ବେଦବେଦାନ୍ତତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞଂ ସୋମେ ଚ ପରିନିଷ୍ଠିତମ୍ ।
ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଂ ଜିତକ୍ରୋଧଂ ଜିତାହାରଂ ଜିତାମୟମ୍ ॥ ୨
ତପସ୍ବିନଂ ଜିତାମିତ୍ରଂ ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟଂ ବ୍ରାହ୍ମଣପ୍ରିୟମ୍ ।
ତପୋବନଗତଂ ସୌମ୍ୟଂ ସନ୍ଧ୍ୟୋପାସନତଂ ପରମ୍ ॥ ୩
ବ୍ରହ୍ମବିନ୍ଦିର୍ମହାଭାଗେ ବ୍ରାହ୍ମଣେଷ୍ଚ ସମାର୍ତ୍ତମ୍ ।
ସର୍ବଭୂତମୟଂ ଶାନ୍ତଂ ସତ୍ୟସନ୍ନଂ ଗତରୁଚମ୍ ॥ ୪
ଶୁଣଜ୍ଞଂ ସର୍ବଭୂତେଷୁ ପରାର୍ଥେକପ୍ରୟୋଜନମ୍ ।
କ୍ରବନ୍ତଂ ପରମାତ୍ମାନୟୀଗାମୁଗ୍ରାତେଜସାମ୍ ॥ ୫

ମୁନିଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟ ସର୍ବଜ୍ଞ, ଜ୍ଞାନବଳେ ନିର୍ମଳଚିତ୍ତ, ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ରର
ତତ୍ତ୍ୱବିଂ, ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନନିଷ୍ଠ, ବେଦବେଦାନ୍ତେର ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞ, ସୋମସାଗ୍ଧେ ନିର୍ଥାବାନ୍,
ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଜିତକ୍ରୋଧ, ଜିତାହାର, ଜିତରୋଗ, ତପସ୍ବୀ, ଜିତଶକ୍ତ,
ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ (ବ୍ରହ୍ମଚିନ୍ତାୟ ନିରତ), ବ୍ରାହ୍ମଣପ୍ରିୟ, ତପୋବନବାସୀ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି,
ସନ୍ଧ୍ୟୋପାସନାୟ ତଂପରଂ, ମହାଭାଗ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞ ବ୍ରାହ୍ମଣ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃକ ପରିବେଷିତ,

তমেবংগুণসম্পন্নং নারীগামুত্তমা বধুঃ ।

মৈত্রেয়ী চ মহাভাগা গার্গী চ ব্রহ্মবিদ্বরা ॥ ৬

সভামধ্যে গতে তেবাং মুনীনামুগ্রতেজসাম্ ।

প্রণম্য দণ্ডবদভূমৌ গার্গ্যেতদ্বাক্যমব্রবীৎ ॥ ৭

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ ! সৰ্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সৰ্ব্বভূতহিতে রত ! ।

যোগতত্ত্বং মম ক্রহি সাক্ষোপাঙ্গং বিধানতঃ ॥ ৮

এবং পৃষ্টঃ স ভগবান্ সভামধ্যে স্থিয়া তদা ।

ঋষীনালোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাবত ॥ ৯

ঐভগবানুবাচ ।

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ তদ্রং তে গার্গি ! ব্রহ্মবিদ্যাং বরে ।

বক্ষ্যামি যোগসৰ্বস্বং ব্রহ্মণা কীর্তিতং পুরা ॥ ১০

সৰ্বভূতময়, শাস্ত্র, সত্যনিষ্ঠ, গতক্রম (ক্লাস্তিশূন্য), সৰ্বভূতের গুণজ্ঞ, পরের হিতসাধনে নিরত, উগ্রতেজা ঋষিগণের নিকট পরমাত্মতত্ত্ববক্তা ছিলেন। নারীশ্রেষ্ঠা মহাভাগা বধু মৈত্রেয়ী ও ব্রহ্মজ্ঞগণের বরেণ্যা গার্গী উগ্রতেজা মুনিগণের সভামধ্যে উপস্থিত হইয়া তাদৃশ গুণসম্পন্ন যাজ্ঞবল্ক্যকে ভূতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিলেন এবং গার্গী এই (বক্ষ্যমাণ) বাক্য জিজ্ঞাসা করিলেন । ১-৭

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্ ! হে সৰ্বশাস্ত্রজ্ঞ ! হে সৰ্বভূতহিতৈষিন্ ! আমার নিকট যথাবিধি সাক্ষোপাঙ্গ যোগতত্ত্ব কীর্তন করুন । ৮ । তখন ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য সহধর্মিণী কর্তৃক এইরূপে সভামধ্যে জিজ্ঞাসিত হইয়া ঋষিগণের প্রতি নেত্রপাত পূর্বক এই (বক্ষ্যমাণ) কথা বলিলেন । ৯

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ব্রহ্মজ্ঞশ্রেষ্ঠে গার্গি, উঠ, উঠ,

সমাহিতমনা গার্গি ! শৃণু স্বং গদতো মম ॥ ১১
 ইতু্যক্তা ব্রহ্মবিদ্বৈষ্ঠৌ যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।
 নারায়ণং জগন্নাথং সৰ্বভূতহৃদিস্থিতম্ ।
 বাসুদেবং জগদ্ব্যোনিং যোগিধ্যেয়ং নিরঞ্জনম্ ॥ ১২
 আনন্দময়ুতং নিত্যং পরমাত্মানমীশ্বরম্ ।
 ধ্যায়ন্ হৃদি হৃদীকেশং মনসা স্মসমাহিতঃ ॥ ১৩
 নেত্রাভ্যাং তাং সমালোক্য রূপয়া বাক্যমব্রবীৎ ॥ ১৪
 এহেহি গার্গি সৰ্বজ্ঞে সৰ্বশাস্ত্রবিশারদে ! ।
 যোগং বক্ষ্যামি তত্ত্বেন যথোক্তং পরমেষ্ঠিনা ।
 মুনিভিঃ শ্রুততামত্র গার্গ্যা সহ সমাহিতৈঃ ॥ ১৫
 পদ্মাসনে সমাসীনং চতুরাননমব্যয়ম্ ।
 চরাচরাণাং অষ্টারং ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্ ॥ ১৬

তোমার কল্যাণ হউক । পূর্বে ব্রহ্মা যাহা কীর্তন করিয়াছেন, সেই যোগসৰ্বস্ব বলিতেছি । ১০ । হে গার্গি ! আমি যাহা বলিতেছি, সমাহিতচিত্তে শ্রবণ কর । ১১

ব্রহ্মবিদগণের বরেণ্য তপোনিধি যাজ্ঞবল্ক্য এই বলিয়া জগন্নাথ, সৰ্বভূতের হৃদয়স্থ, বাসুদেব, বিশ্বব্যোনি, যোগিগণের ধ্যেয়, নিরঞ্জন, আনন্দময়, অমৃতস্বরূপ, শাস্ত, পরমাত্মা, ঈশ্বর, নারায়ণ হৃদীকেশকে হৃদয়ে ধ্যান করিয়া সমাহিতচিত্তে নেত্রদ্বয় দ্বারা তাঁহাকে দর্শন ও রূপা প্রকাশ পূর্বক কহিলেন । ১২-১৪

হে সৰ্বজ্ঞে সৰ্বশাস্ত্রবিশারদে গার্গি ! আইস আইস ; প্রজাপতি যাহা কীর্তন করিয়াছিলেন, আমি যথাস্থ হইয়া সেই যোগের কথা বলিতেছি । তোমার সহিত ঋষিগণও সমাহিত হইয়া শ্রবণ করুন । ১৫
 কোন সময়ে আমি পদ্মাসনোপবিষ্ট, চতুর্ভুজ, অব্যয়, চরাচরস্রষ্টা,

কদাচিত্ত্বত্র গদ্বাহং স্তব্বা স্তোত্রৈঃ প্রণম্য চ ।
 পৃষ্ঠুবানমুমেবার্থং যন্নাং হং পরিপৃচ্ছসি ॥ ১৭
 দেবদেব জগন্নাথ চতুর্ভুখ পিতামহ ! ।
 যেনাহং যামি নির্বাণং কৰ্ম্মণা মোক্ষমব্যয়ম্ ॥ ১৮
 জ্ঞানঞ্চ পরমং গুহ্যং যথাবদ্ব্রূহি মে প্রভো ।
 মনৈবমুক্তো দ্রুহিণঃ স্বয়ন্তুলোকনায়কঃ ।
 সমালোক্য প্রসন্নাত্মা জ্ঞানকৰ্ম্মাণ্যভাষত ॥ ১৯

ব্রহ্মোবাচ ।

জ্ঞানস্ত দ্বিবিধো জ্ঞেয়ো পশ্বানৌ বেদচোদিতৌ ।
 অনুষ্ঠিতৌ তৌ বিদ্বন্তিঃ প্রবর্তকনিবর্তকৌ ॥ ২০
 বর্ণাপ্রমোক্তং যৎ কৰ্ম্ম কামসঙ্কল্পপূৰ্ব্বকম্ ।
 প্রবর্তকং ভবেদেতৎ পুনরাবৃতিহেতুকম্ ॥ ২১

পরমেশ্বর ব্রহ্মার নিকট গমন পূর্বক স্তোত্রপাঠ দ্বারা তাঁহার স্তব ও
 প্রণাম করিয়া, তুমি যাহা আমাকে জিজ্ঞাসা করিলে, তাহাই জিজ্ঞাসা
 করিয়াছিলাম । ১৬-১৭ । ‘হে দেবদেব ! হে জগন্নাথ ! হে চতুর্ভুখ !
 হে পিতামহ ! হে প্রভো ! আমি যে কৰ্ম্ম দ্বারা অবশ্য নির্বাণ-মোক্ষ
 লাভ করিতে পারি, সেই পরম গুহ্য জ্ঞানতত্ত্ব যথাযথ আমার নিকট
 কীর্তন করুন ।’ লোকনায়ক স্বয়ন্তু ব্রহ্মা আমা কর্তৃক এইরূপ উক্ত
 হইয়া প্রসন্নচিত্তে আমার প্রতি দৃষ্টিপাত পূর্বক জ্ঞান ও কৰ্ম্মতত্ত্ব বলিতে
 আরম্ভ করিলেন । ১৮-১৯

ব্রহ্মা কহিলেন, জ্ঞানলাভের পথ দুইটি জানিবে ; বেদে ইহা কথিত
 আছে । বিদ্বানুগণ সেই দুইটি পথের অনুসরণেই কার্য্য করিয়া
 থাকেন । একটির নাম প্রবর্তক, দ্বিতীয়ের নিবর্তক । ২০ । কামনা
 ও সঙ্কল্প পূর্বক যে কৰ্ম্ম বর্ণাপ্রমে কথিত আছে, তাহাকে প্রবর্তক বলে।

কর্তব্যমিতি বিদ্যুক্তং কামসঙ্কল্পবর্জিতম্ ।
 যেন যৎ ক্রিয়তে সম্যক্ জ্ঞানযুক্তং নিবর্তকম্ ॥ ২২
 নিবর্তকং হি পুরুষং নিবর্তয়তি জন্মতঃ ।
 প্রবর্তকং হি সর্বত্র পুনরারম্ভিহেতুকম্ ॥ ২৩
 বর্ণাশ্রমোক্তং সর্বত্র বিদ্যুক্তং কামবর্জিতম্ ।
 বিধিবৎ কুর্ষতস্তশ্চ মুক্তির্গার্গি ! করে স্থিতা ॥ ২৪
 বর্ণাশ্রমোক্তং কন্মৈব বিধিবৎ কামপূর্বকম্ ।
 যেনৈতৎ ক্রিয়তে কন্ম গৰ্ভবাসঃ করে স্থিতঃ ॥ ২৫
 সংসারভীক্ৰভিস্তন্মাদবিদ্যুক্তং কামবর্জিতম্ ।
 বিধিবৎ কন্ম কর্তব্যং জ্ঞানেন সহ সর্বশঃ ॥ ২৬
 জ্ঞানাত্ত ত্রিষু বর্ণেষু আনুলোম্যেন মানবাঃ ।
 তে দেবানামৃষীগাঞ্চ পিতৃগামনৃগাস্তথা ॥ ২৭

ইহাই পুনর্জন্মের হেতুভূত । ২১ । নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া কর্তব্য-
 মাত্রবোধে জ্ঞানসহকারে যথাবিধি যে কার্য্য করা যায়, তাহার নাম
 নিবর্তক । ২২ । নিবর্তক পথ পুরুষের পুনর্জন্ম নিবারণ করে এবং
 প্রবর্তক মার্গ সর্বত্র পুনর্জন্মের হেতুভূত । ২৩ । হে গার্গি ! যে
 ব্যক্তি নিষ্কামভাবে বিধিবিহিত বর্ণাশ্রম-কথিত কার্য্য বিধানে সম্পাদন
 করে, মুক্তি তাহার করগত হয় । ২৪ । যে ব্যক্তি কামনা পূর্বক
 বর্ণাশ্রমোক্ত কন্ম বিধানে সম্পাদন করে, গৰ্ভবাস তাহার করগত
 হয় । ২৫ । এই জগুই নিষ্কামভাবে যথাবিধানে জ্ঞানপূর্বক বিধি-
 বিহিত কন্মের অনুষ্ঠান করাই সংসারভীক্ৰ ব্যক্তিগণের সর্বশা
 কর্তব্য । ২৬

মানবগণ (ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য) ত্রিবর্ণের মধ্যেই অনুলোম্যভাবে
 (পর পর ক্রমানুসারে) জ্ঞান পূর্বক দেবত্যাগ, ঋষিত্যাগ ও পিতৃত্যাগ

ঋষিভ্যো ব্রহ্মচর্য্যেণ পিতৃভ্যশ্চ স্তুতেস্তথা ।

কুৰ্ব্বাদৃষজেন দেবেভ্যঃ স্বাশ্রমং ধৰ্ম্মমাচরন্ ॥ ২৮

চদ্বারো ব্রাহ্মণস্তোক্তাশ্বাশ্রমাঃ ক্রতিচোদিতাঃ ।

কজ্জিন্নস্ত ত্রয়ঃ প্রোক্তা দ্বাবেকো বৈশ্বশূদ্রয়োঃ ॥ ২৯

অধীত্য বেদং বেদার্থং সাজ্জোপাজং বিধানতঃ ।

স্মাদ্যদ্বিধ্যুক্তমার্গেণ ব্রহ্মচর্য্যব্রতং চরন্ ॥ ৩০

সংস্কৃতায়ানং সৰ্বণায়ানং পুজমুৎপাদয়েত্ততঃ ।

যজ্ঞেতাগ্নৌ তু বিধিনা ভার্য্যয়া সহ তাং বিনা ॥ ৩১

কাস্তারে নির্জনে দেশে ফলমূলোদকান্বিতে ।

তপশ্চরন্ বসেন্নিত্যং সান্নিহোত্রঃ সমাহিতঃ ॥ ৩২

আত্মশ্রয়ীন্ সমারোপ্য সংশ্রুসেদ্বিধিনা ততঃ ।

সন্ন্যাসাশ্রমসংযুক্তো নিত্যকৰ্ম্ম সমাচরেৎ ॥ ৩৩

হইতে অশ্লী হইবে । ২৭ । স্ব স্ব আশ্রম-ধর্ম্মের আচরণ পূর্বক ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা ঋষিগণ হইতে, স্তুতোৎপাদন দ্বারা পিতৃগণ হইতে এবং যজ্ঞানুষ্ঠান দ্বারা দেবগণ হইতে পরিমুক্ত হইবে । ২৮ । ব্রাহ্মণের পক্ষে বেদবিহিত চারিটি আশ্রম নির্দিষ্ট আছে ; কজ্জিন্নের তিনটি, বৈশ্বের দুইটি এবং শূদ্রের পক্ষে একটি নির্দিষ্ট । ২৯

ব্রাহ্মণেরা ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত আচরণ পূর্বক বিধানে সাজ্জোপাজ বেদ ও বেদার্থ অধ্যয়ন করিয়া যথাবিধি ন্নান করিবে । ৩০ । অনন্তর সংস্কারবিশুদ্ধা সৰ্বণা জ্ঞীতে পুত্রোৎপাদন করিবে । তৎপরে সস্ত্রীক হইয়া বা জ্ঞীকে পরিত্যাগ পূর্বক যথাবিধি সান্নিহোত্রের অনুষ্ঠান করিতে হয় । ৩১ । যে স্থানে ফল-মূল ও জল সুলভ, তাদৃশ নির্জনে কাস্তারপ্রদেশে সান্নিহোত্র ও সমাহিত হইয়া তপঃসাধন পূর্বক সতত অবস্থিতি করিবে । ৩২ । অনন্তর যথাবিধি আত্মাতে ("প্রৌত") অগ্নি

যাবৎ ক্ষেত্রী ভবেত্তাবৎ ভ্যজেন্দ্রাদ্যানমান্বনি ॥ ৩৪
 ক্ৰিয়ন্ত চরেদেবমাসন্ন্যাসাশ্রমাৎ সদা ।
 বানপ্রস্থ্যশ্রমাদেবং চরেদ্বৈশ্বঃ সমাহিতঃ ।
 শূদ্রঃ শুশ্রূষয়া নিত্যং গৃহস্থ্যশ্রমমাচরেৎ ॥ ৩৫
 শূদ্রশ্চ ব্রহ্মচর্য্যভ্যং মুনিভিঃ কৈশ্চিদিস্মৃতে ।
 অনুলোমপ্রসূতানাং ত্রয়াণামাশ্রমাস্ত্রয়ঃ ।
 শূদ্রবচ্ছূদ্রজাতানামাচারঃ কীর্ত্তিতো বৃধৈঃ ॥ ৩৬
 চতুর্ণামাশ্রমস্থানামহস্ত্রহনি নিত্যশঃ ।
 বিদ্যুক্তং কৰ্ম্ম কৰ্ত্তব্যং কামসঙ্কল্পবর্জিতম্ ॥ ৩৭

স্থাপন পূর্বক সন্ন্যাসাশ্রম অবলম্বন করিয়া নিত্যক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। ৩৩। এইরূপে যাবৎ ক্ষেত্রী হইতে না পারে ; (যতদিন পরমাত্মসাক্ষ্যকার না ঘটে), তাবৎ পরমাত্মায় আত্মাকে স্থাপন করিবে। ৩৪

কলিয় নিরন্তর সন্ন্যাসাশ্রম হইতে অনুষ্ঠান করিবে অর্থাৎ সন্ন্যাস, বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য এই ধর্ম্মত্রয়ের অনুষ্ঠান করাই কলিয়ার বিহিত। বৈশ্ব সমাহিত হইয়া বানপ্রস্থ হইতে (বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য এই ধর্ম্ম-ত্রয়ের) অনুষ্ঠান করিবে এবং শূদ্র সর্বদা (বিপ্রাদি ত্রিবর্ণের শুশ্রূষা দ্বারা গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ করিবে। ৩৫। কোন কোন ঋষি শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্যানুষ্ঠানও কৰ্ত্তব্য বলিয়া স্থির করিয়াছেন। অনুলোমপ্রসূত (বিপ্রাদি) ত্রিবর্ণেরই ত্রিবিধ আশ্রম বিহিত। পণ্ডিতেরা বলেন, যাহারা শূদ্রজাতি (অনুলোমভাবে শূদ্রাদির জীতে বিপ্রাদি হইতে উৎপন্ন), তাহাদিগের পক্ষে শূদ্রবৎ আশ্রমধর্ম্মানুষ্ঠান করাই কৰ্ত্তব্য। ৩৬

এই যে চারিটি আশ্রমস্থ মনুষ্যের কথা বলা হইল, সর্বদা অহরহঃ নিকাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া যথাবিধি কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করা ইহাদিগের

তস্মাৎসমপি যোগীন্দ্র ! শ্রাব্যং ধর্মমাচরন্ ।
 শ্রদ্ধয়া বিধিবৎ সম্যক্ জ্ঞানকর্ম সমাচর ॥ ৩৮
 ইতি মে কর্মসর্বস্বং যোগতত্ত্বঞ্চ তত্ত্বতঃ ।
 উপদিষ্ট ততো ব্রহ্মা যোগনিষ্ঠোহভবৎ স্বয়ম্ ॥ ৩৯
 শ্রুত্বৈতৎ যাজ্ঞবল্ক্যোক্তং বাক্যং গার্গী মুদাম্বিতা ।
 পুনঃ প্রাহ মুনিশ্রেষ্ঠমৃষিমধ্যে তপোধনা ॥ ৪০

গাণ্ডার্বাচ ।

জ্ঞানেন সহ যোগীন্দ্র ! বিধুক্তং কর্ম কুর্কৃতঃ ।
 হয়োক্তং মুক্তিরস্তুীতি তয়োজ্ঞানং বদ প্রভো ! ॥ ৪১
 ভার্যয়া হেবমুক্তস্ত যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।
 স তামালোক্য কুপয়া জ্ঞানরূপমভাবত ॥ ৪২

কর্তব্য । ৩৭ । অতএব হে যোগীন্দ্র ! তুমিও নিজ আশ্রমধর্মের অনুষ্ঠান পূর্বক শ্রদ্ধা সহকারে যথাবিধি সম্যক্ জ্ঞানকর্মের আচরণ কর । ৩৮

এই প্রকারে ব্রহ্মা আমাকে কর্মসর্বস্ব ও যোগতত্ত্বের সম্যক্ উপদেশ দিয়া নিজেও যোগনিষ্ঠ হইয়া রহিলেন । ৩৯

তপোধন গার্গী যাজ্ঞবল্ক্য-কথিত এই কথা শ্রবণ পূর্বক আনন্দিত হইয়া সেই ঋষিগণমধ্যে (সমাসীন) মুনিশ্রেষ্ঠকে পুনরায় বলিলেন । ৪০

গার্গী কহিলেন, হে যোগীন্দ্র ! হে প্রভো ! আপনি বলিলেন, জ্ঞান পূর্বক যথাবিধি কর্মের আচরণ করিলে মুক্তিলাভ ঘটে ; ঐ কর্ম ও জ্ঞানের মধ্যে অধুনা আমার নিকট জ্ঞানের বিষয় কীর্তন করুন । ৪১

তপোনিধি যাজ্ঞবল্ক্য সহধর্মিণী কর্তৃক এইরূপ জিজ্ঞাসিত হইয়া তৎপ্রতি করুণাদৃষ্টি নিক্ষেপ পূর্বক জ্ঞানতত্ত্ব বলিতে আরম্ভ করিলেন । ৪২

ঐভগবান্ন্বাচ ।

জ্ঞানং যোগাস্থকং বিদ্ধি যোগক্ষাষ্টাঙ্গমংযুতম্ ।
 সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাস্থপরমাত্মনোঃ ॥ ৪৩
 বক্ষ্যাম্যঙ্গানি তে সম্যগ্‌যথাপূর্ব্বং ময়া শ্রুতম্ ।
 সমাহিতমনা গার্গি ! ঋষিভিঃ সহ তচ্ছৃণু ॥ ৪৪
 যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ ।
 প্রাণায়ামস্তথা গার্গি ! প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ॥ ৪৫
 ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বরাননে ! ।
 যমশ্চ নিয়মশ্চৈব দশধা সুপ্রকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ৪৬
 আসনান্যুত্তমাগ্ৰ্যেষ্ঠৌ ত্রয়শ্চৈবুত্তমোত্তমাঃ ।
 প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তাঃ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চধা ॥ ৪৭
 ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তা ধ্যানং যোড়া প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।
 ত্রয়শ্চৈবুত্তমাঃ প্রোক্তাঃ সমাধেস্ত্বেকরূপতা ।
 বহুধা কেচিদিচ্ছন্তি বিস্তরেণ পৃথক্ শৃণু ॥ ৪৮

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, জ্ঞান যোগাস্থক জ্ঞানিও । যোগ অষ্টাঙ্গসংযুক্ত । জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগই যোগ শব্দে কথিত । ৪৩ । হে গার্গি ! আমি পূর্বে যেসকল শ্রুতিয়াছি, তদনুসারে তোমার নিকট যোগের অঙ্গসকল সম্যক্ কীর্ত্তন করিতেছি, সমাহিত হইয়া ঋষিগণের সহিত শ্রবণ কর । ৪৪

হে গার্গি ! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই কয়টি যোগের অঙ্গ । হে বরাননে ! যম ও নিয়ম (প্রত্যেকে) দশবিধ বলিয়া কীর্ত্তিত । ৪৫-৪৬ । আটটি আসন উত্তম ; তন্মধ্যে তিনটি উত্তমোত্তম । প্রাণায়াম ত্রিবিধ বলিয়া কথিত এবং প্রত্যাহার পঞ্চ প্রকার । ৪৭ । ধারণা পঞ্চ প্রকার এবং ধ্যান বোড়শবিধ

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যং দয়াৰ্জবম্ ।
 কমা ধৃতির্মিতাহারঃ শৌচস্বেতে যমা দশ ॥ ৪৯
 কর্মণা মনসা বাচা সর্বভূতেষু সর্বদা
 অক্লেশজননং প্রোক্তমহিংসেহেন যোগিভিঃ ॥ ৫০
 বিদ্যুক্তং চেদহিংসা শ্রাৎ ক্লেশজগ্নৈব জন্তুম্ ।
 চোদিতক্ষেদহিংসা শ্রাদতিচারাদিকর্ম যৎ ॥ ৫১
 সত্যং ভূতহিতং প্রোক্তং ন যথার্থাভিভাষণম্ ॥ ৫২
 কর্মণা মনসা বাচা পরদ্রব্যেষু নিস্পৃহা ।
 অস্তেয়মিতি সংপ্রোক্তমুষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ ॥ ৫৩

বলিয়া প্রথিত আছে । তন্মধ্যে ত্রিবিধ ধ্যান উত্তম বলিয়া কথিত ।
 সমাধি এক প্রকার । কেহ কেহ সমাধি বহুবিধও কীর্তন করিয়া
 থাকেন । আমি পৃথক্ পৃথক্ এই সকল সবিস্তার বলিতেছি, শ্রবণ
 কর । ৪৮

অহিংসা, সত্য, অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, সরলতা, কমা, ধৃতি, মিতা-
 হার ও শৌচ—যম এই দশবিধ । ৪৯ । কর্ম দ্বারা, মনোভাৱা ও বাক্য
 দ্বারা সর্বদা সর্বভূতকে ক্লেশ প্রদান না করাকেই যোগিগণ অহিংসা
 বলিয়া কীর্তন করেন । ৫০ । বিধিবিহিত কার্য্যের অন্তর্ধান দ্বারা
 জীবগণের ক্লেশ জন্মিলেও তাহাকে অহিংসা বলা যায় ; অভিচারাদি
 কর্ম দ্বারা যে হিংসা, তাহাও অহিংসা বলিয়া কথিত । ৫১ । যাহা দ্বারা
 সর্বভূতের হিত সাধিত হয়, তাদৃশ বাক্যই সত্য ; কেবলমাত্র সত্য-
 কথনকে সত্য বলা যায় না । ৫২ । কর্ম দ্বারা, মনোভাৱা ও বাক্য দ্বারা
 পরদ্রব্যে যে অস্পৃহা, তত্ত্বদর্শিগণ তাহাকেই অস্তেয় (অচৌর্য্য) বলিয়া
 কীর্তন করেন । ৫৩

কৰ্ম্মণা মনসা বাচা সৰ্ব্বাবস্থাস্থ সৰ্ব্বদা ।
 সৰ্ব্বত্র মৈথুনত্যাগে ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষ্যতে ॥ ৫৪
 ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমস্থানাং যতীনাং নৈষ্ঠিকশ্চ চ ।
 ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ তৎ প্রোক্তং তথৈবারণ্যবাসিনাম্ ॥ ৫৫
 ঋতাব্রতৌ স্বদারেষু সঙ্গতির্যা বিধানতঃ ।
 ব্রহ্মচর্য্যং তদেবোক্তং গৃহস্থাশ্রমবাসিনাম্ ॥ ৫৬
 রাজ্ঞশ্চৈব গৃহস্থশ্চ ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।
 বিশাং বৃত্তিবর্ত্তাঞ্চৈব কেচিদিচ্ছন্তি পণ্ডিতাঃ ॥ ৫৭
 শুশ্রূষৈব তু শূদ্রশ্চ ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।
 শুশ্রূষা যা গুরৌ নিত্যং ব্রহ্মচর্য্যমুদাহৃতম্ ॥ ৫৮
 গুরবঃ পঞ্চ সৰ্ব্বেষাং চতুর্গাং ক্রতিচোদিতাঃ ।
 মাতা পিতা তথাচার্য্যো মাতুলঃ স্বশুরস্তথা ॥ ৫৯

কৰ্ম্ম দ্বারা, মনোদ্বারা ও বাক্য দ্বারা সৰ্ব্বদা সকল অবস্থাতে সৰ্ব্বত্র
 যে মৈথুনত্যাগ, তাহাই ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া অভিহিত । ৫৪ । যাহারা
 যতি, বে নৈষ্ঠিক এবং যাহারা অরণ্যবাসী, তাহাদিগের পক্ষেই ব্রহ্ম-
 চর্য্য বিহিত । ৫৫ । ঋতুতে ঋতুতে (প্রত্যেক রজস্বলাসময়ে) স্বীয়
 ভাৰ্য্যাতে বিধানে যে মিলন, তাহাই গৃহস্থাশ্রমিগণের পক্ষে ব্রহ্মচর্য্য
 বলিয়া কথিত । ৫৬ । কোন কোন পণ্ডিতেরা উপরিকথিত গৃহস্থের ত্রায়
 ক্ষত্রিয়ের এবং স্ববৃত্তিনিষ্ঠ বৈশ্যের পক্ষেও ব্রহ্মচর্য্য বিহিত বলিয়া
 থাকেন । ৫৭ । সৰ্ব্বদা বিপ্রাদি বর্ণের সেবাই শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া
 নির্দিষ্ট । নিত্য গুরুসেবাও ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কীৰ্ত্তিত হয় । ৫৮

ক্রতিতে কথিত আছে, চতুর্কর্ণেরই গুরু পাঁচটি ;—মাতা, পিতা,
 আচার্য্য, মাতুল ও স্বশুর । ৫৯

তেষাং মুখ্যাস্ত্রয়ঃ প্রোক্তা আচার্য্যঃ পিতরৌ তথা ।

তেষাং মুখ্যতমস্ত্বেক আচার্য্যঃ পরমার্থবিৎ ॥ ৬০

তমেবং ব্রহ্মবিচ্ছেদ্যং নিত্যকৰ্ম্মপরায়ণম্ ।

শুশ্রূষমার্চ্চয়েন্নিত্যং তুষ্টৌ ভূত্যেন বা গুরুঃ ॥ ৬১

দয়া ভূতেষু সৰ্বেষু সৰ্ব্বত্রানুগ্রহম্পৃহা ।

বিহিতেষু তদন্তেষু মনোবাক্কায়কৰ্ম্মণা ॥ ৬২

প্রবৃত্তৌ চা নিবৃত্তৌ বা একরূপত্বমার্জ্জবম্ ।

প্রিয়াপ্রিয়েষু সৰ্বেষু সমত্বং যচ্ছরীরিণাম্ ।

ক্ষমা সৈবেতি বিদ্বন্তির্গদিতা বেদবাদিভিঃ ॥ ৬৩

অর্থহানৌ চ বন্ধুনাং বিয়োগে চাপি সম্পদী ।

ভুয়ঃ প্রাপ্তৌ চ সৰ্ব্বত্র চিত্তশ্চ স্থাপনং ধৃতিঃ ॥ ৬৪

ইহাঁদিগের মধ্যে আচার্য্য, মাতা ও পিতা এই তিন ব্যক্তিই শ্রেষ্ঠ । এই তিন জনের মধ্যেও পরমার্থজ্ঞ একমাত্র আচার্য্যই প্রধানতম গুরু বলিয়া কথিত । ৬০ নিত্যকৰ্ম্মনিষ্ঠ ব্রহ্মজ্ঞপ্রবর গুরু যাবৎ প্রসন্ন না হন, তাবৎ নিত্য ভূত্যবৎ শুশ্রূষা দ্বারা তাঁহার অৰ্চ্চনা করা কর্তব্য । ৬১

মনোদ্বারা, বাক্য দ্বারা ও কৰ্ম্ম দ্বারা সৰ্ব্বভূতের প্রতিযে অনুগ্রহকরণেচ্ছা, তাহার নাম দয়া । ৬২ । প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তিতে যে একরূপত্ব (সমতাব), তাহার নাম আৰ্জ্জব (সারল্য) । সৰ্ব্বজীবের প্রতি প্রিয় ও অপ্রিয় বিষয়ে দেহিগণের যে সমতাব, বেদবাদী বিদ্বানেরা তাহাকে ক্ষমা বলিয়া কীর্ত্তন করেন । ৬৩ । অর্থ-হানি ও বন্ধু-বিয়োগ হইলে অথবা পুনরায় সম্পদ লাভ করিলে সকল সময়েই চিত্তের যে স্থিরতা, তাহার নাম ধৃতি । ৬৪

অষ্টৌ গ্রাসা নুনেৰ্ভক্ষ্যাঃ ষোড়শারণ্যবাসিনাম্ ।
 দ্বাত্রিংশদ্ধি গৃহস্থস্ত যথেষ্টং ব্রহ্মচারিণাম্ ॥ ৬৫
 তেষাময়ং মিতাহারস্বপ্নেষামন্নভোজনম্ ॥ ৬৬
 শৌচং তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমাত্ম্যন্তরং তথা ।
 মূজ্জলাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং মনঃশুদ্ধিস্তথাস্তরম্ ॥ ৬৭
 মনঃশুদ্ধিঞ্চ বিজেষ্য ধৰ্ম্মেণাধ্যাত্ম্যবিভ্যাসা ।
 অধ্যাত্ম্যবিভ্যাস ধৰ্ম্মাচ্চ পিত্রাচার্য্যেণ চানঘে ! ॥ ৬৮
 তস্মাৎ সৰ্ব্বেষু কালেষু সৰ্ব্বৈর্নিঃশ্রেয়সার্থিভিঃ ।
 গুরবঃ শ্রুতিসম্পন্নানামাত্ম্যাদ্ব্যনসাদিভিঃ ॥ ৬৯
 ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবক্যে উত্তরখণ্ডে প্রথমোহধ্যায়ঃ ॥ ১

মুনির পক্ষে অষ্ট গ্রাস ভক্ষণ করা কর্তব্য ; অরণ্যবাসীরা ষোড়শ
 গ্রাস ভোজন করিবে ; গৃহস্থেরা দ্বাত্রিংশৎ গ্রাস এবং ব্রহ্মচারীরা ইচ্ছা-
 মত গ্রাস গ্রহণ করিবে । ইহাই তাহাদিগের পক্ষে মিতাহার বলিয়া
 নির্দিষ্ট । এতদ্ভিন্ন অল্প ব্যক্তির পক্ষে অল্পপরিমাণ ভোজন করা
 কর্তব্য । ৬৫-৬৬ । শৌচ দ্বিবিধ ;—বাহ্য ও আভ্যন্তর । মৃত্তিকা ও
 জলদ্বারা এই শৌচ সম্পাদিত হয়, তাহাকে বাহ্য এবং চিত্তশুদ্ধিকে
 আভ্যন্তর শৌচ কহে । ৬৭ । ধৰ্ম্মাচরণ ও অধ্যাত্ম্যবিভ্যাস দ্বারা চিত্তশুদ্ধি
 হয় । হে অনঘে ! পিতা বা আচার্য্যকর্তৃক অধ্যাত্ম্যবিভ্যাস ও ধৰ্ম্ম উপদিষ্ট
 হইয়া থাকে । ৬৮ । এই জন্ম কল্যাণকামিগণ সকল সময়েই শ্রুতি-
 সম্পন্ন গুরুদিগকে বাক্য ও মন প্রভৃতি দ্বারা সম্মাননা করিবে । ৬৯

প্রথম অধ্যায় সমাপ্ত ।

দ্বিতীয়োহধ্যায়ঃ ।

—•—

নিয়মঃ ।

ঐভগবানুবাচ ।

তপঃ সন্তোষমাস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্ ।
 সিদ্ধান্তশ্রবণঞ্চৈব হ্রীর্মতিশ্চ জপো ব্রতম্ ।
 এতে চ নিয়মাঃ প্রোক্তান্তাংশ্চ সর্বান্ পৃথক্ শৃণু ॥ ১
 বিধিনোক্তেন মার্গেণ কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ ।
 শরীরশোষণং প্রাহস্তপসাং তপ উত্তমম্ ॥ ২
 যদৃচ্ছানাভতো নিত্যং মনঃ পুংসো ভবেদिति ।
 যা ধীস্তামুসয়ঃ প্রাহঃ সন্তোষং সুখলক্ষণম্ ॥ ৩
 ধর্মাধর্মেষু বিশ্বাসো যস্তদাস্তিক্যমুচ্যতে ॥ ৪
 ত্রায়ার্জিতং ধনঞ্চান্নমন্মদ্বা যৎ প্রদীয়তে ।
 অর্থিভ্যঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তং দানমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন, তপস্শা, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, ঈশ্বর-
 ঈর্ষ্যা, সিদ্ধান্তবাক্য শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, জপ, ব্রত এই দশটি নিয়ম বলিয়া
 কীর্তিত। পৃথক্ পৃথক্ এই সকল বিষয় শ্রবণ কর। ১। বিধি-
 বিহিত পথানুসারে কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদি দ্বারা শরীরশোষণই তপস্শামধ্যে
 শ্রেষ্ঠ তপস্শা বলিয়া কথিত। ২। যদৃচ্ছানাভে যদি পুরুষের বুদ্ধি সর্বদা
 স্থির থাকে, তাহা হইলে তাহাই সুখলক্ষণ সন্তোষ বলিয়া কীর্তিত
 হয়। ৩। ধর্মাধর্মেষু যে বিশ্বাস, তাহাই আস্তিক্য বলিয়া কথিত। ৪।
 অল্প বা অধিক পরিমাণে শ্রদ্ধা সহকারে অর্থিগণকে যে ত্রায়ার্জিত
 ধন দান করা যায়, তাহাই দান শব্দে উদাহৃত। ৫।

যঃ প্রসন্নস্বভাবেন বিষ্ণুং বা রুদ্রমেব চ ।
 যথাশক্ত্যর্চনং ভক্ত্যা এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৬
 রাগাত্তপেতং হৃদয়ং রাগদুষ্টানৃতাদিভিঃ ।
 হিংসাদিরহিতঃ কায় এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৭
 সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈঃ ।
 দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়শ্রোক্তং সিদ্ধান্তশ্রবণং বুধৈঃ ॥ ৮
 বিশাখা কেচিদিচ্ছন্তি শীলবৃত্তিবতাং সতাম্ ।
 শূদ্রাণাঞ্চ স্ত্রিয়শ্চৈব স্বধর্মস্তু তপস্বিনাম্ ।
 সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং পুরাণশ্রবণং বুধৈঃ ॥ ৯
 বেদলৌকিকমার্গেষু কুৎসিতং কর্ম যন্তবেৎ ।
 তস্মিন্ ভবতি যা লজ্জা হ্রীস্ত সৈবেতি কীর্তিতা ॥ ১০

প্রসন্নচিত্তে* ভক্তিসহকারে যথাশক্তি বিষ্ণু বা রুদ্রের পূজা করিলে তাহাকেই ঈশ্বরার্চনা বলে । ৬ । হৃদয় বিষয়বাসনা-শূন্য হইলে, অমুরাগ ও মিথ্যাত্যাগাদি দ্বারা দেহ-দুষ্ট না হইলে এবং হিংসাদিরহিত হইলেই তাহার নাম ঈশ্বরপূজন । ৭ । বেদান্তশ্রবণকেই বুধগণ সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া কীর্তন করেন । পণ্ডিতেরা বলেন, ব্রাহ্মণের ত্রায় ক্ষত্রিয় ও সিদ্ধান্ত শ্রবণ করিবে । ৮

কেহ কেহ ইচ্ছা করেন, স্বীয় বৃত্তিনিষ্ঠ শীলবান্ সচরিত্র বৈশ্যের পক্ষেও সিদ্ধান্তশ্রবণ বিহিত । শূদ্র, নারীজাতি ও তপস্বিগণের পক্ষে স্বধর্ম্মাচরণ ও পুরাণশ্রবণই বুধগণ কর্তৃক সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া কথিত হইয়া থাকে । ৯ । বেদে ও লৌকিক মার্গে যে কার্য্য কুৎসিত, তদনুষ্ঠানে যে লজ্জা জন্মে, তাহাই হ্রী অর্থাৎ প্রকৃত লজ্জা নামে কীর্তিত । ১০

বিহিতেষু চ সৰ্বেষু শ্রদ্ধা যা সা মতিৰ্ভবেৎ ॥ ১১

গুরুণা চোপদিষ্টৌহপি বেদবাহুবিবর্জিতঃ ।

বিধিনোক্তেন মার্গেণ মন্ত্রাভ্যাসে জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১২

অধীত্য বেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকম্ ।

এতেষ্যভ্যাসনং তস্মৈ অভ্যাসেন জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১৩

জপশ্চ দ্বিবিধঃ প্রোক্তো বাচিকো মানসস্তথা ।

বাচিকোপাংশু উচ্চৈস্ত দ্বিবিধঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ ১৪

মানসো মনসা ধ্যানং ভেদান্দৈবিধ্যমাস্থিতঃ ।

উচ্চৈর্জপাদুপাংশুশ্চ সহস্রগুণমুচ্যতে ॥ ১৫

মানসশ্চ তথোপাংশোঃ সহস্রগুণমুচ্যতে ।

উচ্চৈর্জপশ্চ সৰ্বেবাং যথোক্তফলদো ভবেৎ ।

নীচঃ শ্রুতো নচেৎ সৌহপি শ্রুতশ্চেন্নিফলো ভবেৎ ॥ ১৬

বিধিবিহিত সকল কর্মে যে শ্রদ্ধা, তাহার নাম মতি বা বুদ্ধি । ১১ । যাহা বেদবহির্ভূত নহে এবং গুরু যাহা উপদেশ দেন, বিধিবিহিত পথে সেই মন্ত্র অভ্যাস করাই জপ শব্দে কীর্তিত । ১২ । এতদ্ভিন্ন বেদ, পুরাণ ও ইতিহাস পাঠ করিয়া পুনঃ পুনঃ যে তৎসমস্ত অভ্যাস করা যায়, তাহাকেও জপ কহে । ১৩

জপ দ্বিবিধ ;—বাচিক ও মানসিক । বাচিক জপও দ্বিবিধ ;—উপাংশু ও উচ্চ । ১৪ । মনে মনে ধ্যান করাকে মানস জপ কহে । মানস জপও দুই ভাগে বিভক্ত । উচ্চ জপ হইতে উপাংশু জপ সহস্রগুণ ফলপ্রদ । ১৫ । উপাংশুজপ হইতে মানসজপ সহস্রগুণ ফল দান করে । উচ্চ জপের দ্বারা সকলেরই যথাবিহিত ফললাভ হয় । উচ্চজপ যদি নীচভাবে এবং নীচজপ যদি উচ্চভাবে শ্রুত হয়,

ঋষিহ্রন্দোহৃষিদৈবঞ্চ ধ্যায়ন্ মন্ত্রঞ্চ সৰ্ব্বদা ।
 যত্নু মন্ত্রং জপেৎ গার্গি ! তদেব হি ফলপ্রদম্ ॥ ১৭ ।
 প্রসন্নগুরুণা পূৰ্ব্বমুপদিষ্টমবুজ্জয়া ।
 ধৰ্ম্মার্থকামসিদ্ধার্থমুপায়ং গ্রহণং ব্রতম্ ॥ ১৮
 ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবক্ষ্যে উত্তরখণ্ডে দ্বিতীয়োহধ্যায়ঃ ॥ ২

তৃতীয়োহধ্যায়ঃ

আসনম্ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

আসনান্ধ্যধুনা বক্ষ্যে শৃণু গার্গি বরাননে ! ।
 স্বস্তিকং গোমুখং পদ্মং বীরং সিংহাসনং তথা ॥ ১

তবে তাহা বিকল হইয়া যায় । ১৬ । হে গার্গি ! মন্ত্রের ঋষি, ছন্দ
 ও অধিষ্ঠাত্রী দৈবতার চিন্তা করিয়া সৰ্ব্বদা যে মন্ত্র জপ করা যায়,
 তাহাই ফলপ্রদ হয় । ১৭ । গুরুদেব প্রসন্ন হইয়া প্রথমে যে উপদেশ
 দেন, পক্ষে তাঁহার আজ্ঞানুসারে ধৰ্ম্মার্থকামলাভার্থ যে উপায় অবলম্বিত
 হয়, তাকে ব্রত বলে । ১৮

দ্বিতীয় অধ্যায় সমাপ্ত ।

ভগবান্ যাজ্জবক্ষ্য বলিলেন, হে বরাননে গার্গি ! এখন আস-
 নের বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর । স্বস্তিক, গোমুখ, পদ্ম, বীর,
 সিংহাসন, ভদ্রাসন, যুক্তাসন ও ময়ূরাসন এই কয়েকটি আসনमध्ये

ভজং মুক্তাসনঞ্চৈব ময়ুরাসনমেব চ ।
 তথৈতেষাং বরারোহে ! পৃথগ্বেক্ষ্যামি লক্ষণম্ ॥ ২
 জানুর্কোঁরন্তরে সম্যক্ কুহা পাদতলে উভে ।
 ঋজুকায়ঃ সূখাসীনঃ স্বস্তিকং তং প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩
 সীবন্তা বামতঃ পার্শ্বে গুল্ফৌ নিক্ষিপ্য পাদয়োঃ ।
 সব্যে দক্ষিণগুল্ফস্ত দক্ষিণে সব্যগুল্ফকম্ ।
 এতচ্চ স্বস্তিকং প্রোক্তং সর্বপাপপ্রণাশনম্ ॥ ৪
 সব্যে দক্ষিণগুল্ফস্ত পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ ।
 বামতোহপি তথাসব্যং গোমুখং গোমুখং যথা ॥ ৫
 অঙ্গুষ্ঠৌ তু নিবদ্বীয়াঙ্কস্তাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ তু ।
 উর্কোরুপরি বিপ্রেক্ষে ! কুহা পাদতলে উভে ॥ ৬
 পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্বেষামপি পূজিতম্ ॥ ৭

শ্রেষ্ঠ । হে বরারোহে ! ইহাদের লক্ষণ পৃথক্ পৃথক্‌রূপে বলি-
 তেছি । ১-২

জাহ্নুদ্বয় ও উরুদ্বয়ের মধ্যে পদতলদ্বয় সম্যক্ স্থাপন পূর্বক
 সরলভাবে উপবেশন করাকেই স্বস্তিকাসন কহে । ৩। দক্ষিণগুল্ফ
 সীবনীর বামপার্শ্বে ও বামগুল্ফ সীবনীর দক্ষিণপার্শ্বে রাখিয়া উপবে-
 শনও স্বস্তিকাসন নামে অভিহিত । এই স্বস্তিকাসন সর্বপাপনাশক
 বলিয়া কথিত । ৪

পৃষ্ঠের দক্ষিণভাগে দক্ষিণ-গুল্ফ এবং বামভাগে বামগুল্ফ রাখিয়া
 গোমুখবৎ উপবিষ্ট হইলেই তাহার নাম গোমুখাসন । ৫

হে ব্রাহ্মণিশ্রেষ্ঠে ! উরুদ্বয়ের উপর পদতলদ্বয় রাখিয়া বিপ-
 রীতভাবে অর্থাৎ দক্ষিণ-হস্ত দ্বারা বামপদের, অঙ্গুষ্ঠ আর বামহস্ত

একং পাদমথৈকস্মিন্ বিল্যন্তোরুগি সংস্থিতঃ ।
 ইতরস্মিন্ তথা চাণ্ড্যং বীরাসনমুদাকৃতম্ ॥ ৮
 গুল্ফৌ চ বৃষণস্তাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।
 সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন দক্ষিণেন তথেষতরম্ ॥ ৯
 হস্তৌ জাঘোঃ সমাস্ত্রায় স্বাঙ্গুলীশ্চ প্রসার্য চ ।
 ব্যাত্তবজ্জে নিরীক্ষেত নাসাগ্রং স্ত্রসমাহিতঃ ।
 সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিভিঃ সদা ॥ ১০
 গুল্ফৌ চ বৃষণস্তাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।
 পার্শ্বে পাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা স্ত্রনিশ্চলম্ ॥ ১১
 ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদিবিষাপহম্ ॥ ১২

দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়ভাবে ধারণ পূর্বক সমাসীন হইলেই তাহার নাম পদ্মাসন । এই আসন সকলের পূজনীয় । ৬-৭

একটি উক্কর উপর অথ চরণ রাখিয়া অথ উক্কর উপর অথ চরণ স্থাপন পূর্বক বসিলেই তাহার নাম বীরাসন । ৮

কোষের নিম্নভাগে সীবনীর (গুহধারের) দুই দিকে দুইটি গুল্ফ রাখিবে (দক্ষিণদিকে বামপদের গুল্ফ আর বামদিকে দক্ষিণপদের গুল্ফ রাখিতে হয়) । পরে অঙ্গুলী-সমূহ বিস্তার করিয়া দুইটি হাত দুই জাহুর উপর রাখিয়া মুখব্যাধান পূর্বক একাগ্রমনে নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিতে হয়, এই প্রকার উপবেশন করাকেই সিংহাসন কহে । এই আসন যোগিগণ কর্তৃক সতত পূজিত । ৯-১০

কোষের নিম্নভাগে সীবনীর দুই দিকে গুল্ফদ্বয় স্থাপন পূর্বক দুই হস্তে দুই পার্শ্ব দিয়া পদদ্বয় দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিতে হয় । এই প্রকারে স্থির হইয়া বসিলেই তাহাকে ভদ্রাসন কহে । এই আসন যাবতীয় রোগ ও বিষ ধ্বংস করে । ১১-১২

সংশীড়্য সীবনীং সূক্ষ্মাং গুল্ফেনৈব চ সৰ্ব্বতঃ ।

সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন মুক্তাসনমিভীরিতম্ ॥ ১৩ ॥

মেঢ়াভূপরি নিক্ষিপ্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি ।

গুল্ফান্তরস্থ নিক্ষিপ্য মুক্তাসনমিদং বুধাঃ ॥ ১৪ ॥

অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাস্ত কল্পয়োঃ ।

হস্তয়োঃ কূপরৌ চাপি স্থাপয়ন্নাভিপার্শ্বয়োঃ ॥ ১৫ ॥

সমুন্নম্য শিরঃ পাদৌ দণ্ডবৎ ব্যোম্নি সংস্থিতঃ ।

ময়ূরাসনমেবাস্ত সৰ্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ।

সৰ্বৈ চাভ্যন্তরা রোগা বিনশ্যন্তি বিষাগি চ ॥ ১৬ ॥

যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চৈব আসনৈশ্চ স্মরণ্যতৈঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ কৃত্বা তু প্রাণায়ামাংস্তথা কুরু ॥ ১৭ ॥

ইতি ত্রীযোগিযাজ্ঞবল্যে উত্তরখণ্ডে তৃতীয়োহধ্যায়ঃ ॥ ৩ ॥

বামগুল্ফ দ্বারা সূক্ষ্ম সীবনীর দক্ষিণাংশ এবং দক্ষিণগুল্ফ দ্বারা বামাংশ সম্যক্ নিপীড়ন পূর্বক উপবিষ্ট হইলেই তাহার নাম মুক্তাসন । বামচরণের গুল্ফ মেঢ়ের উপর রাখিয়া তদুপরি দক্ষিণগুল্ফ স্থাপন পূর্বক উপবিষ্ট হইলেও তাহাকে মুক্তাসন কহে । ১৩-১৪

‘মৃত্তিকার উপর হস্তদ্বয়ের তলদেশ সম্যক্ ভর দিয়া, নাভির দুই দিকে কহুই দুইটি স্থাপন পূর্বক চরণযুগল ও মস্তক উপরদিকে উত্তোলন সহকারে দণ্ডবৎ অবস্থিত হইলেই তাহার নাম ময়ূরাসন । ইহা সৰ্ব্বপাপনাশক এবং ইহা দ্বারা দেহাভ্যন্তরগত রোগ ও বিষদোষ সকল নষ্ট হয় । ১’-১৬

এই প্রকারে (পূর্বকথিত) যম, নিয়ম ও আসন সকলের বধ্য-বধ অনুষ্ঠান পূর্বক নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয় । ১৭

তৃতীয় অধ্যায় সমাপ্ত ।

চতুর্থোহধ্যায়ঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ ।

ক্রমৈতত্ত্বাষিভং বাক্যং যাজ্জবজ্জ্যম্ ধীমতঃ ।

পুনঃ গ্রাহ মহাভাগা সভামধ্যে তপস্বিনী ॥ ১

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ ! ক্রহি মে স্বামিন্ ! নাড়ীশুদ্ধিং বিধানতঃ ।

কেনোপায়েন শুদ্ধাঃ স্যুর্নাদ্যো যাঃ সর্বদেহিনাম্ ॥ ২

উৎপত্তিঞ্চাপি নাড়ীনাং ধারণঞ্চ যথাবিধি ।

কন্দঞ্চ কীদৃশং প্রোক্তং কতি তিষ্ঠন্তি বায়বঃ ॥ ৩

স্থানানি চৈব বায়ুনাং কৰ্ম্মাণি চ পৃথক্ পৃথক্ ।

বিজ্ঞাতব্যানি যাত্ৰ্যস্মিন্ দেহে দেহভূতাং বর ! ।

বক্তুমর্হসি সর্বজ্ঞ ! তত্ত্বো বেক্তা ন বিজ্ঞতে ॥ ৪

ধীমান্ যাজ্জবজ্জ্য-কথিত এই কথা শুনিয়া মহাভাগা তপস্বিনী গার্গী পুনরায় (ঋষিগণের) সভামধ্যে কহিলেন । ১

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্ ! হে স্বামিন্ ! যথাবিধি নাড়ীশুদ্ধির বিষয় আমার নিকট কীৰ্ত্তন করুন । কি উপায়ে দেহিগণের যাবতীয় নাড়ীশুদ্ধি হয় ? ২ । নাড়ীসমূহের উৎপত্তি, উহাদের যথাবিধি ধারণ (কোন কোন স্থলে অনিষ্ঠান), উহাদের কন্দ (মূল) কি প্রকার, কত প্রকার বায়ু দেহে অবস্থিত, বায়ুর স্থিতিস্থান সকল ও উহাদের পৃথক্ পৃথক্ কার্য্য প্রভৃতি এই দেহমধ্যে জ্ঞাতব্য যাহা যাহা আছে, হে দেহিশ্রেষ্ঠ ! তৎসমস্ত কীৰ্ত্তন করুন । হে সর্বজ্ঞ ! আপনার অপেক্ষা সর্বজ্ঞ আর কেহ নাই । ৩-৪

ইত্যুক্তো ভাৰ্য্যয়া তত্র যোগীন্দ্রঃ স্তমসমাহিতঃ ।
গার্গীং তাং স সমালোক্য তৎ সৰ্বং সমভাষত ॥ ৫

ঐভগবানুবাচ ।

শরীরং তাবদেবং হি যল্পবত্যঙ্গুলায়কম্ ।
বিদ্যেতৎ সৰ্ব্বজন্তুনাং স্বাঙ্গুলীভিরিতি প্রিয়ে ! ॥ ৬
শরীরাদধিকঃ প্রাণো দ্বাদশাঙ্গুলমানতঃ ।
চতুর্দশাঙ্গুলং কেচিদ্বদন্তি মুনিপুঙ্গবাঃ ।
দ্বাদশাঙ্গুলমেবেতি বদন্তি জ্ঞানিনো নরাঃ ॥ ৭
আত্মস্থমনিলং বিদ্বানাত্মস্থেনৈব বহ্নিনা ।
যোগাভ্যাসেন যঃ কুর্য্যাৎ সমং বা ন্যূনমেব বা ॥ ৮
স নরো ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠঃ স পূজ্যশ্চ নরোত্তমঃ ॥ ৯

যোগিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্য ভাৰ্য্য্য কৰ্তৃক এইরূপে জিজ্ঞাসিত হইয়া সমাহিতভাবে গার্গীর প্রতি দৃষ্টিপাত পূৰ্বক ঐ সমস্ত বলিতে আরম্ভ করিলেন । ৫

ভগবানু যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রিয়ে ! দেহিগণের শরীরের পরিমাণ, তাহাদিগের নিজ নিজ অঙ্গুলীর যল্পবতি অঙ্গুলি-পরিমিত জানিবে । ৬ । শরীরের পরিমাণ অপেক্ষা প্রাণবায়ুর পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী অধিক । কোন কোন ঋষি চতুর্দশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া নির্দেশ করেন ; জ্ঞানিগণের মধ্যে অনেকে দ্বাদশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া থাকেন । ৭ । যে বিদ্বানু যোগাভ্যাস দ্বারা স্বীয় শরীরান্তর্গত অগ্নির সহিত আত্মদেহস্থ বায়ুর সমতা বা নূন্যতা সাধন করিতে সমর্থ হন, সেই ব্রহ্মজ্ঞশ্রেষ্ঠ নরোত্তম সকলের পূজনীয় হইয়া থাকেন । ৮-৯

আত্মস্থবহ্নিনৈব হুং যোগজেন দ্বিজোত্তমে ! ।
 আত্মস্থং মাতরিস্থানং যোগাভ্যাসেন নির্জয় ॥ ১০
 দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজান্নদপ্রভম্ ।
 ত্রিকোণং মনুজানাস্ত চতুরস্রং চতুষ্পদাম্ ॥ ১১
 মণ্ডলং তৎ পতঙ্গানাং সত্যমেতৎ ব্রবীমি তে ।
 তন্মধ্যে তু শিখা তস্মী সদা তিষ্ঠতি পাবকঃ ॥ ১২
 দেহমধ্যেতি কুত্রেতি শ্রোতুমিচ্ছসি তচ্ছৃণু ।
 গুদাক্ষি দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধমধো মেঢ়াচ্চ দ্ব্যঙ্গুলাৎ ॥ ১৩
 দেহমধ্যং তয়োৰ্ম্মধ্যে মনুষ্যাণামিतीরিতম্ ।
 চতুষ্পদাস্ত হৃদ্ব্যধ্যং তিরশ্চাস্তন্দমধ্যমম্ ।
 দ্বিজানাস্ত বরারোহে ! তুন্দমধ্যমিतीরিতম্ ॥ ১৪

হে দ্বিজশ্রেষ্ঠে ! তুমি যোগাভ্যাস সহকারে আত্মস্থিত যোগজনিত
 অগ্নি দ্বারা আত্মস্থিত বায়ুকে জয় কর । ১০ । মনুষ্যের শরীরাত্ম-
 স্তরে তপ্তস্বর্ণসন্নিভ ত্রিকোণ বহ্নিস্থান বিद्यমান আছে । চতুষ্পদদিগের
 দেহমধ্যস্থ অগ্নিস্থান চতুষ্কোণ এবং পতঙ্গদিগের দেহগত অগ্নিস্থান
 মণ্ডলাকার । আমি এ কথা সত্যই তোমাকে বলিলাম । ঐ সৰ্কল
 স্থানে যে অগ্নিশিখা বিद्यমান আছে, তাহা স্বপ্ন । এইরূপেই অগ্নি
 নিরন্তর অবস্থিতি করিতেছে । ১১-১২ । শরীরমধ্যে কোন্ স্থানে
 ঐ অগ্নি আছে, যদি শুনিতে ইচ্ছা হয়, শ্রবণ কর । গুহের দুই
 অঙ্গুলী উর্দ্ধে ও মেঢ়ের দুই অঙ্গুলী নিম্নভাগে যে স্থান, উহার মানব-
 শরীরের মধ্যস্থল ; চতুষ্পদ জীবগণের হৃদয়ের মধ্যদেশই শরীরমধ্য
 আর পক্ষীদিগের জঠরের মধ্যস্থলই শরীরমধ্য বলিয়া কথিত । এই
 যে দেহমধ্য কথিত হইল, উহাই যাবতীয় জীবের অগ্নিস্থান । ১৩-১৪

- কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যস্থবাস্থলম্ ॥ ১৫
 চতুরঙ্গুলমুৎসেধং আয়ামস্ত তথাবিধম্ ।
 অণ্ডাকৃতবদাকারং ভূষিতং চান্দ্রগাদিভিঃ ॥ ১৬
 চতুষ্পদাং তিরশ্চাঞ্চ দ্বিজানাস্তদমধ্যমম্ ।
 তন্মধ্যে নাভিরিত্যুক্তং নাভৌ চক্রসমুদ্ভবঃ ॥ ১৭
 দ্বাদশারযুতং তচ্চ তেন দেহং প্রতিষ্ঠিতম্ ।
 চক্রেহস্মিন্ ভ্রমতে জীবঃ পুণ্যপাপপ্রচোদিতঃ ॥ ১৮
 তস্তপঞ্জরমধ্যস্থো যথা ভ্রমতি নৃতকঃ ।
 জীবস্ত মূলচক্রেহস্মিন্নথঃ প্রাণশ্চরত্যসৌ ॥ ১৯
 প্রাণা রূঢ়ো ভবেজ্জীবঃ সর্বজীবেষু সর্বদা ।
 তস্মোর্দ্ধং কুণ্ডলীস্থানং নাভেস্তির্ধ্যগধোর্দ্ধতঃ ।
 অষ্টপ্রকৃতিরূপা সা অষ্টধা কুণ্ডলাকৃতিঃ ॥ ২০

শরীরমধ্য হইতে নয় অঙ্গুলী উর্দ্ধভাগে মনুষ্য-শরীরের কন্দস্থান
 বিদ্যমান। ১৫। উহার উৎসেধ (দৈর্ঘ্য) চতুরঙ্গুলী; বেধও তৎ-
 পরিমিত। উহার আকার ডিম্বের স্থায় এবং উহা রুধিরাদি দ্বারা
 বিভূষিত। ১৬। চতুষ্পদ জন্তুদিগের এবং তির্ধ্যগ্জাতি পক্ষীদিগের
 উদরমধ্যস্থলই কন্দ নামে অভিহিত। এই কন্দমধ্যে নাভি বিদ্য-
 মান। ঐ নাভিতে একটি চক্র উৎপন্ন হইয়াছে। ১৭। এই চক্র
 দ্বাদশ অর-সংযুক্ত, উহা দ্বারাই জীবশরীর প্রতিষ্ঠিত আছে। জীব
 পুণ্যপাপ-প্রেরিত হইয়া এই চক্রে ভ্রমণ করিতেছে। ১৮। নৃতক
 (মাকড়সা) যেমন তন্তুপঞ্জরমধ্যে থাকিয়া ভ্রমণ করে, তদ্রূপ এই
 মূলচক্রের নিম্নভাগে জীবের প্রাণবায়ুও ভ্রামিত হইতেছে। ১৯
 জীবকুলের জীবাত্মা নিরন্তর এই প্রাণবায়ুর উপর আরুঢ় আছে।
 এই চক্রের উর্দ্ধভাগে নাভির উপরে, নিম্নেও তির্ধ্যগ্জাতি কুণ্ডলীর

যথাবদ্বায়ুসঞ্চারং যথান্নাদীনি নিত্যশঃ ॥ ২১
 পরিতঃ কন্দপার্শ্বেষু নিরুদ্যেবং সদা স্থিতা ।
 মুখে নৈব সমাবেষ্ট্য ব্রহ্মরন্ধ্রমুখং গতা ॥ ২২
 যোগকালে ত্বপানেন প্রবোধং যাতি সান্নিহা ।
 ক্ষুরন্ত্যা হৃদয়াকাশান্নাগরূপা মহোজ্জ্বলা ।
 বায়ুর্বায়ুসখে নৈব ততো যাতি সুষুম্নয়া ॥ ২৩
 কন্দমধ্যে স্থিতা নাড়ী সুষুম্নেতি প্রকীৰ্ত্তিতা ।
 তিষ্ঠন্তি পরিতঃ সৰ্ব্বাশ্চক্রেহ স্নিগ্ধা নাড়ী সংজিকাঃ ॥ ২৪
 নাড়ী নামপি সৰ্ব্বা সাং মুখ্যা গার্গি ! চতুর্দশ ॥ ২৫
 ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্না চ সরস্বতী ।
 বাক্রণী চৈব পুষা চ হস্তিজিহ্বা যশস্বিনী ॥ ২৬

অবস্থান । ঐ কুণ্ডলী অষ্টপ্রকৃতিরূপিণী ; উহার আকার অষ্টধা কুণ্ডলীর তুল্য । ২০ । এই কুণ্ডলী বায়ুর সঞ্চার ও প্রাত্যহিক ভুক্ত অন্নাদি নিরোধ করিয়া নিয়ত কন্দস্থলের চারিপার্শ্ব পরিবেষ্টন পূর্বক অবস্থিত আছে এবং ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখদ্বার পর্য্যন্ত গমন পূর্বক স্বীয় মুখ দ্বারা উহা আবৃত করিয়া রাখিয়াছে । ২১-২২ । যোগসাধনের সময় দীপ্তিমতী মহোজ্জ্বলা সর্পাকৃতি এই কুণ্ডলী অগ্নিবিশিষ্ট অপান-বায়ু কর্তৃক জাগরিত হইয়া সমুদ্ভাসিত হয় । তৎকালে প্রাণবায়ু নিজ সখা বহির সহিত মিলিত হইয়া সুষুম্নাতে প্রস্থান করে । ২৩ । কন্দের মধ্যস্থলে যে নাড়ী বিজ্ঞমান, তাহাকে সুষুম্না বলে । যাবতীর নাড়ীই এই কন্দচক্রের চতুর্পার্শ্বে বিজ্ঞমান রহিয়াছে । ২৪

হে গার্গি ! যাবতীর নাড়ীর মধ্যে চতুর্দশটি প্রাধান । ২৫ । ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বাক্রণী, পুষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিখোদরী,

বিখোদরী কুহুশ্চৈব শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী ।
 অলম্বুশা চ গান্ধারী মুখ্যশ্চৈতান্চতুর্দশ ॥ ২৭
 তাসাং মুখ্যতমাস্তিস্তিস্থবৈকোত্তমোত্তমা ।
 মুক্তিমার্গেতি সা প্রোক্তা স্মৃশ্চা বিশ্বধারিণী ॥ ২৮ ॥
 কন্দম্ব মধ্যমে গার্গি ! স্মৃশ্চা চ প্রতিষ্ঠিতা ।
 পৃষ্ঠমধ্যে স্থিতেনাস্মু । সহ মুর্দ্ধি ব্যবস্থিতা ॥ ২৯
 মুক্তিমার্গে স্মৃশ্চা সা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রকীৰ্ত্তিতা ।
 অব্যক্তা সা চ বিজ্ঞেয়া সূক্ষ্মা সা বৈষ্ণবী স্মৃতা ॥ ৩০
 ইড়া চ পিঙ্গবা চৈব তন্ত্ৰাঃ সব্যে চ দক্ষিণে ।
 ইড়া তন্ত্ৰাঃ স্থিতা সব্যে পিঙ্গবা দক্ষিণে তথা ॥ ৩১
 ইড়ায়াং পিঙ্গলায়াঞ্চ চরতশ্চন্দ্রভাস্করৌ ।
 ইড়ায়াং চন্দ্রমা জ্ঞেয়ঃ পিঙ্গলায়াং রবিঃ স্মৃতঃ ॥ ৩২

কুহু, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, অলম্বুশা ও গান্ধারী এই চতুর্দশটিই মুখ্য
 নাড়ী । ২৬-২৭ । ইহাদিগের মধ্যে তিনটি নাড়ী শ্রেষ্ঠ, আবার সেই
 তিনটির মধ্যে একটি উত্তমোত্তম । এই উত্তমোত্তমা নাড়ীই স্মৃশ্চা
 নামে কীর্তিত । এই নাড়ী দ্বারাই বিশ্ব বিধৃত রহিয়াছে ; ইহাই
 মুক্তিমার্গ বলিয়া অভিহিত । ২৮ । হে গার্গি ! এই স্মৃশ্চা নাড়ী কন্দম্বের
 মধ্যস্থলে সংস্থিত । পৃষ্ঠমধ্যে যে অস্থি (মেরুদণ্ড) বিস্তৃত আছে, স্মৃশ্চা
 তাহার মধ্য দিয়া মস্তক পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত করিয়া অবস্থিতি করিতেছে । ২৯ ।
 মুক্তিপথে এই নাড়ীই ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কথিত হয় । এই নাড়ী অব্যক্ত,
 সূক্ষ্ম ও বৈষ্ণবী বলিয়া কথিত (বিষ্ণুই ইহার অধিদেবতা) । ৩০

স্মৃশ্চা নাড়ীর বামভাগে ও দক্ষিণে ইড়া ও পিঙ্গবা নামে নাড়ী
 বিস্তৃত । স্মৃশ্চার বামে ইড়া ও দক্ষিণে পিঙ্গবা অবস্থিতি করে । ৩১ ।
 ইড়া ও পিঙ্গবা নাড়ীতে চন্দ্র ও সূর্য্য ভ্রমণ করিতেছেন, ইড়াতে চন্দ্রমা

চন্দ্রস্তামস ইত্যুক্তঃ সূর্যো রাজস উচ্যতে ।
 বিষমার্গো রবেৰ্ভাগঃ সোমভাগোহমৃতং স্মৃতম্ ॥ ৩৩
 তদেব দধতঃ সৰ্ব্বং কালং রাত্রিদিবাত্মকম্ ।
 ভোক্তৃণী সুষুম্না কালস্তা শুশ্রুমতদুদাহৃতম্ ॥ ৩৪
 সরস্বতী কুহূশ্চৈব সুষুম্না পার্শ্বয়োঃ স্থিতে ।
 গান্ধারী হস্তিজিহ্বা চ মध्ये বিষ্ণোদরী স্থিতা ॥ ৩৫
 যশস্বিনীঃ কুহূর্মধ্যে বারুণী চ প্রতিষ্ঠিতা ।
 পুষ্যায়াশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মध्ये যশস্বিনী ॥ ৩৬
 গান্ধার্যাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মध्ये পরস্বিনী ।
 অলপুষা চ বিপ্রেন্দ্রে ! কন্দমধ্যাদধঃ স্থিতা ॥ ৩৭
 পূৰ্ব্বেভাগে সুষুম্নায়াস্ত্রামেঢ়ান্তং কুহূঃ স্থিতা ।
 অধশ্চোৰ্দ্ধক্ষ বিজ্ঞেয়া বারুণী সৰ্ব্বগামিনী ॥ ৩৮

ও পিঙ্গলাতে সূর্য্য বিচরণ করেন । ৩২ । চন্দ্র তমঃ এবং সূর্য্য রজো-
 গুণবিশিষ্ট । রবির অংশ বিষময় পথবিশিষ্ট ও সোমাংশ অমৃতময় ।

৩৩ । এই চন্দ্র-সূর্য্যই রাত্রিদিবাত্মক কালের বিধানকর্তা । সুষুম্না
 নাড়ী ঐ কালের ভোগকর্ত্রী ; এই তত্ত্ব গুহ্য বলিয়া অভিহিত । ৩৪

সুষুম্নার দুই পার্শ্বে সরস্বতী ও কুহূ নামে নাড়ীদ্বয় অবস্থিত
 আছে । গান্ধারী ও হস্তিজিহ্বা নামক নাড়ীদ্বয়ও সুষুম্নার উভয়-
 পার্শ্ববর্তিনী এবং উহার মধ্যভাগে বিষ্ণোদরী-নাম্নী নাড়ী বিস্ত-
 মান । ৩৫ । যশস্বিনী ও কুহূ নামক নাড়ীদ্বয়ের মধ্যভাগে বারুণী-
 নাম্নী নাড়ী অবস্থিত করে । পুষা ও সরস্বতীর মধ্যভাগে যশস্বিনী
 নাড়ী বিস্তমান । ৩৬ । গান্ধারী ও সরস্বতী নাড়ীর মধ্যভাগে পরস্বিনী
 নাড়ী অবস্থিত । হে বিপ্রেন্দ্রে ! অলপুষা-নাম্নী নাড়ী কন্দের মধ্য-
 স্থল হইতে নিম্নদিকে গমন করিয়াছে । ৩৭ । সুষুম্নার পূৰ্ব্বেদিকে

যশস্বিনী চ বা নাড়ী পাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে ।
 পিজলা চোৰ্দ্ধগা যাম্যে নাসান্তং বিদ্ধি মে প্রিয়ে ! ॥ ৩৯
 যাম্যে পূষা চ নেত্রান্তা পিজলায়াঃ স্পৃষ্ঠতঃ ।
 যশস্বিনী তথা গার্গি ! যাম্যকর্ণান্তমিষ্যতে ॥ ৪০
 সরস্বতী তথা চোদ্ধমাজিহ্বায়াঃ প্রতিষ্ঠিতা ।
 আসব্যকর্ণাদ্বিপ্রেত্রে ! শঙ্খিনী চোৰ্দ্ধগা মতা ॥ ৪১
 গাঙ্কারী সব্যনেত্রান্তামিড়ায়াঃ পৃষ্ঠতঃ স্থিতা ।
 ইড়া চ সব্যনাসান্তা মধ্যভাগে ব্যবস্থিতা ॥ ৪২
 হস্তিজিহ্বা তথা সব্যপাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে ।
 বিখোদরী তু বা নাড়ী তুন্দ্রমধ্যে প্রতিষ্ঠিতা ॥ ৪৩

কুহুনায়ী নাড়ী মেট্রদেশ পর্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিতি করে । বারুণী-
 নায়ী নাড়ী শরীরের উৰ্দ্ধ ও নিম্ন সৰ্বত্রগামিনী জানিবে । ৩৮ । হে
 প্রিয়ে ! যশস্বিনী নাড়ী চরণের অঙ্গুষ্ঠপ্রদেশ পর্যন্ত ব্যাপ্ত আছে । সূর্য-
 য়ার দক্ষিণভাগে পিজলানায়ী নাড়ী উৰ্দ্ধগামিনী হইয়া নাসিকার প্রান্ত-
 ভাগ পর্যন্ত প্রসারিত আছে । ৩৯ । দক্ষিণভাগে পূষানায়ী নাড়ী
 পিজলার পৃষ্ঠদেশ যাবৎ অবস্থান পূৰ্বক চক্ষুর প্রান্ত পর্যন্ত বিস্তৃত
 আছে এবং যশস্বিনী নাড়ী দক্ষিণকর্ণমূল যাবৎ প্রস্থত ; ঐ প্রকার
 সরস্বতী নাড়ী উৰ্দ্ধগামিনী হইয়া জিহ্বার অগ্রভাগ পর্যন্ত বিস্তৃত
 আছে । ৪০-৪১ । শঙ্খিনী নাড়ী উৰ্দ্ধগামিনী হইয়া বামকর্ণের প্রান্ত-
 দেশ পর্যন্ত বিস্তৃত আছে । গাঙ্কারী-নায়ী নাড়ী ইড়ার পৃষ্ঠভাগে অব-
 স্থান পূৰ্বক বামচক্ষুর প্রান্ত যাবৎ এবং ইড়া মধ্যস্থলে অবস্থান পূৰ্বক
 বাম-নাসিকার অগ্রভাগ যাবৎ প্রস্থত রহিয়াছে । ৪২ । হস্তিজিহ্বা-
 নায়ী নাড়ী বামচরণের অঙ্গুষ্ঠ যাবৎ এবং বিখোদরী-নায়ী নাড়ী
 জঠরের মধ্যস্থল পর্যন্ত বিস্তৃত রহিয়াছে । ৪৩

অলক্ষুষা মহাভাগে ! পান্থমূলাদধোগতা ।
 এতাস্থগ্নাঃ সমুৎপন্নাঃ শিরাস্থগ্নাশ্চ তাস্মপি ॥ ৪৪
 যথাস্থখদন্তে তদ্বৎ পদ্ব্যপত্রেষু বা শিরাঃ ।
 নাড়ীষেতাস্থ সৰ্ব্বাস্থ বিজ্ঞাতব্যাস্তপোধনে ! ॥ ৪৫
 প্রাণোহপানশ্চ সমানশ্চোদানো ব্যান এব চ ।
 নাগঃ কূৰ্মশ্চ কুকরো দেবদন্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪৬
 এতে নাড়ীষু সৰ্ব্বাস্থ চরন্তি দশবায়বঃ ।
 এতেষু বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ প্রাণাদয়ঃ স্মৃতাঃ ॥ ৪৭
 তেষু মুখ্যতমাবেতো প্রাণাপাণৌ নরোত্তমৈ ! ।
 প্রাণ এবৈতয়োর্মুখ্যঃ সৰ্ব্বপ্রাণভূতাং সদা ॥ ৪৮
 আশ্বনাসিকয়োর্মধ্যে হৃদ্যধ্যে নাভিমধ্যমে ।
 প্রাণলয়মিতি প্রোছঃ পাদান্তুষ্ঠে চ কেচন ॥ ৪৯

হে মহাভাগে ! অলক্ষুষা নাড়ী গুহমূল হইতে অধোগামিনী হইয়া অবস্থিত । এই সমস্ত নাড়ী হইতে অপরাপর অসংখ্য শিরার উৎপত্তি হইয়াছে । ৪৪ । হে তপোধনে ! অস্থখপত্রে কিংবা পদ্ব্যদলে যেমন শিরাসমূহ* বিজ্ঞমান, এই নাড়ীপুঞ্জও তদ্রূপ শরীরাত্তন্তুরে প্রসারিত রহিয়াছে । ৪৫

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূৰ্ম, কুকর, দেবদন্ত ও ধনঞ্জয় এই দশটি বায়ু এই সকল নাড়ীমধ্যে বিচরণ করিতেছে । এই দশটি বায়ুর মধ্যে প্রাণাদি (প্রথমোক্ত) পাঁচটি বায়ু প্রধান বলিয়া নির্দিষ্ট । ৪৬-৪৭ । হে নরোত্তমে ! ঐ সকল বায়ুর মধ্যে প্রাণ ও অপান এই দুইটি বায়ুই শ্রেষ্ঠতম । এই দুইটির মধ্যে আবায় জীবগণের দেহে নিরন্তর প্রাণবায়ুই সৰ্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া কীৰ্ত্তিত । ৪৮ । মুখ ও নাসিকার মধ্যস্থলে, হৃদয়মধ্যে এবং নাভির মধ্যস্থলে প্রাণবায়ুর

অধশ্চোদ্ধৃৎ কুণ্ডল্যাঃ পরিতঃ প্রাণসংজ্ঞকঃ ।
 ছন্নেষু তেষু গাত্রেষু প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৫০
 ব্যানঃ শ্রোত্রাক্ষিমধ্যে চ কৃকাট্যাং গুল্ফয়োরপি ।
 ভ্রাগে গলে ক্ষিচৌ দেশে তিষ্ঠত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৫১
 অপাননির্গম্যং কেচিদুদমেত্চৌরুজানুসু ।
 উদরে ব্রমণে কট্যাং জজ্জ্ব নাভৌ বদন্তি হি ॥ ৫২
 শুদাঘ্যধরয়োস্তিষ্ঠন্ মধ্যেপানঃ প্রভঞ্জনঃ ।
 স্থানেষ্বেতেষু সততং প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৫৩
 উদানঃ সর্বসন্ধিস্থঃ পাদয়োহস্তয়োঃপি ।
 সমানঃ সর্বগাত্রেষু সর্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ ॥ ৫৪

অধিষ্ঠান । কেহ কেহ বলেন, পাদান্তুষ্ঠে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করে । ৪৯ ।
 এই প্রাণাধ্য বায়ু কুণ্ডলীর অধোদেশে ও উর্দ্ধদেশে এবং চতুর্দিকে
 অবস্থানপূর্বক শরীরগত গূঢ়স্থান সকল প্রদীপবৎ সমুদ্ভাসিত
 করে । ৫০

অভিপুট ও চক্ষুর মধ্য, কৃকাটিকা (ষা ড়), গুল্ফ-যুগল, নাসা-
 ধ্বজ, গলদেশ, কটির নিম্নদেশ এই সকল স্থানে ব্যান-বায়ুর অধিষ্ঠান
 সন্দেহ নাই । ৫১ । কেহ কেহ বলেন, গুহ, মেট্র, উরু, জাহ্নু,
 উদর, যুক্ষ, কটি, জজ্বাযুগল ও নাভিপ্রদেশ এই সমস্ত স্থানে
 অপানবায়ু অবস্থিতি করে । ৫২ । ফল কথা, অপান বায়ু গুহ ও
 অগ্ন্যাধার এই উভয়ের মধ্যে অধিষ্ঠান পূর্বক প্রদীপবৎ ঐ সমস্ত
 স্থান সমুদ্ভাসিত করিতেছে । ৫৩ । উদাননামক বায়ু দেহস্থ বাবতীয়
 সন্ধিতে অবস্থিতি করে এবং হস্ত-পদেও উহার অধিষ্ঠান বিদ্যমান ।
 সমান-নামক বায়ু গাত্রে সকল স্থান ব্যাপিয়া অধিষ্ঠিত । ৫৪

ভুক্তং সৰ্ব্বং রসং গাত্রে ব্যাপয়ন্ বহির্না সহ ।
 দ্বিসপ্ততিসহস্রেষু নাড়ীমার্গেষু সঞ্চরন্ ॥ ৫৫
 সমানবায়ুরেবৈকঃ সৰ্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ ।
 অগ্নিভিঃ সহ সৰ্ব্বত্র সাজোপাজকলেবরে ॥ ৫৬
 নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ ভগশ্চাদিষু সংস্থিতাঃ ।
 তুন্দ্রস্থং জলমল্লঞ্চ রসানি চ সমীকৃতম্ ।
 তুন্দ্রমধ্যে গতঃ প্রাণস্তানি কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্ ॥ ৫৭
 পুনরগ্নৌ জলং স্থাপ্য অম্নাদীনি জলোপরি ॥ ৫৮
 স্বয়ং হৃদ্যপানঃ সংপ্রাপ্য তেনৈব সহ মারুতঃ ।
 প্রয়াতি জলনং তত্র দেহমধ্যগতং পুনঃ ॥ ৫৯
 বায়ুনা বাতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ ।
 ততো জলন্তি বিপ্রেক্ষে ! স্বকূলে দেহমধ্যমে ॥ ৬০

এই বায়ু ভুক্ত-দ্রব্যের রস সকলকে অগ্নির সঙ্গে শরীরের সৰ্ব্বত্র ব্যাপ্ত করে । একমাত্র এই বায়ু দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ীমার্গে ভ্রমণ পূর্বক শরীরের সৰ্ব্বত্র ব্যাপিয়া অবস্থিতি করিতেছে । এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গবিশিষ্ট শরীরের মধ্যে নাগাদি বায়ুপঞ্চক অগ্নির সহিত মিলিত হইয়া অস্থি-ভগাদি ধাতুতে অধিষ্ঠিত রহিয়াছে । জঠরমধ্যস্থ প্রাণবায়ু তত্রত্য অন্ন, জল ও রস প্রভৃতিকে পৃথক্ পৃথক্ভাবে একত্র করে । ৫৫-৫৭

তৎকালে অপানবায়ু নিজে উপস্থিত হইয়া বহ্নির উপর জল, জলের উপর অন্ন প্রভৃতি স্থাপন করিয়া পুনরায় শরীর-মধ্যগত অগ্নিহানে প্রতিপ্রস্থান করে । ৫৮-৫৯

হে বিপ্রেক্ষে ! সেই সময়ে অপানবায়ু দ্বারা প্রেরিত হইয়া ঐ অগ্নি ক্রমে ক্রমে শরীরস্থ নিজস্থলে জলিতে থাকে । ৬০

জালাভিজ্জলিতস্তত্র প্রাণেন প্রেরিতস্ততঃ ।
 জলমতু্যক্ষমকরোৎ কোষ্ঠমধ্যগতং তদা ॥ ৬১
 অন্নং ব্যঞ্জনসংযুক্তং জলোপরি সমর্পিতম্ ।
 ততঃ স্পৃশকমকরোদবহ্নিঃ সন্তপ্তবারিণা ॥ ৬২
 স্বেদমুত্রে জলং স্রাতাং বীর্যরূপং রসো ভবেৎ ।
 পুরীষমন্নং স্রাদগার্গি ! প্রাণঃ কুর্যাৎ পৃথক্ পৃথক্ ॥ ৬৩
 সমানবায়ুনা সার্কং রসং সর্বাস্থ নাড়ীষু ।
 ব্যাপয়ন্ত্যসরূপেণ দেহে চরতি মারুতঃ ॥ ৬৪
 ব্যোমরক্তৈশ্চ নবভির্বিণ্মুত্রাণাং বিসর্জনম্ ।
 কুর্বন্তি বায়বঃ সর্বৈশরীরেষু শরীরিণাম্ ॥ ৬৫
 নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসরূপেণ প্রাণকর্ম্ম সমোরিতম্ ।
 অপানবায়োঃ কশ্মৈতদ্বিণ্মুত্রাদি বিসর্জনম্ ॥ ৬৬

তৎপরে জালামালাসঙ্কুল সেই অগ্নি প্রাণাধ্য বায়ু ফর্টুক প্রেরিত হইয়া কোষ্ঠস্থ জলকে অতীব সন্তপ্ত করে । ৬১

তৎকালে ঐ উষ্ণ জল দ্বারা জলোপরি স্থাপিত ভুক্ত অন্নজলাদি সম্যক্ পরিপক হয় । ৬২ । হে গার্গি ! সেই সময়ে ঐ পরিপক জলাদি ঘর্ম্ম ও মূত্ররূপে, রসাদি শুক্ররূপে এবং অন্নাদি মলরূপে পরিণত হয় । এই সমস্ত কার্য্য পৃথক্ পৃথক্‌রূপে প্রাণবায়ু দ্বারা সম্পাদিত হয় । ৬৩ । অতঃপর প্রাণ ও সমানবায়ু একত্র হইয়া, যাবতীয় নাড়ীতে অন্নরসাদি ব্যাপ্ত করিয়া নিশ্বাসপ্রশ্বাসরূপে শরীরमध्ये ভ্রমণ করে । ৬৪ ।

ঘর্ম্ম, মল ও মূত্রাদি নয়টি শূণ্যপথ দ্বারা শরীর হইতে বিনিষ্কাস্ত হইয়া থাকে । এই প্রকারে বায়ু সকল নিরন্তর দেহমধ্যে থাকিয়া সমস্ত কার্য্য নির্বাহ করিতেছে । ৬৫ । প্রাণবায়ুর কার্য্য—নিশ্বাস-প্রশ্বাস । অপানবায়ুর কার্য্য—মল-মূত্রাদিহ বহির্নিষ্কাশণ । ৬৬ ।

হানোপাদানচেষ্টাদি ব্যানকর্মেতি চেষ্যতে ।
 উদানকর্ম তচ্চোক্তং দেহশ্রোম্ময়নাদি যৎ ॥ ৬৭
 পোষণাদি সমানশ্চ শরীরে কর্ম কীর্তিতম্ ।
 উদগারাদিগুণে যন্ত নাগকর্ম সমীরিতম্ ॥ ৬৮
 নিমীলনাদি কূর্মশ্চ ক্ষুভৃক্ষো কৃকরশ্চ চ ।
 দেবদন্তশ্চ বিপ্রেন্দ্রে ! তন্ম্রাকর্মেতি কীর্তিতম্ ।
 ধনঞ্জয়শ্চ শোষাদি সর্বকর্ম প্রকীর্তিতম্ ॥ ৬৯
 জ্ঞাত্বৈবং নাড়ীসংস্থানং বায়ুনাং স্থানকর্ম চ ।
 বিধিনোক্তেন মার্গেণ নাড়ীসংশোধনং কুরু ॥ ৭০
 ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবক্ষ্যে উত্তরখণ্ডে চতুর্থোহধ্যায়ঃ ॥ ৪

ব্যানবায়ুর কার্য—ক্ষয় ও সংগ্রহ । উদানবায়ুর কার্য—অঙ্গের
 উন্নয়নাদি । ৬৭ । সমানবায়ুর কার্য—শরীরের পোষণাদি । উদগারাদি
 নাগবায়ুর কর্ম বলিয়া কথিত । ৬৮ । কূর্মবায়ুর কার্য নিমীলনাদি,
 কৃকরের কার্য ক্ষুভৃক্ষা, দেবদন্তের কার্য নিদ্রা-তন্ম্রাদি এবং ধনঞ্জয়-
 বায়ুর কার্য শোষণাদি বলিয়া নির্দিষ্ট । ৬৯ । এই প্রকারে নাড়ী-
 পুঞ্জের সংস্থান ও বায়ু-সমূহের স্থানকর্মাদি বিদিত হইয়া বিধিবিহিত
 পথানুসারে নাড়ীশুদ্ধি করিও । ৭০

চতুর্থ অধ্যায় সমাপ্ত !

পঞ্চমোহধ্যায়ঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ ।

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ ব্রহ্মবিচ্ছেদ্যে সর্বশাস্ত্রবিশারদ ! ।

কেনোপোয়েন শুদ্ধাঃ স্ত্যন্যাদ্যো মে হং বদ প্রভো ! ॥১

ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিণ্য ব্রহ্মবিদব্রাহ্মণস্তদা ।

তাং সমালোক্য রূপয়া নাড়ীশুদ্ধিমভ্যবত ॥ ২

ভগবান্‌বাচ ।

বিধ্যুক্তকৰ্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জিতঃ ।

যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চ যুক্তঃ সর্বসঙ্গবিবর্জিতঃ ॥ ৩ ।

কৃতবিত্তো জিতক্রোধঃ সত্যধৰ্ম্মপরায়ণঃ ।

গুরুশ্রদ্ধাযণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ ॥ ৪

গার্গী বলিলেন, হে ভগবন্ ! হে ব্রহ্মজ্ঞপ্রবর ! হে সর্বশাস্ত্র-
বিশারদ ! হে প্রভো ! কি উপায়ে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহা আমার
নিকট কীর্তন করুন । ১

ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্তৃক এইরূপ অভিহিত হইয়া ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ
যাজ্ঞবল্ক্য তখন তৎপ্রতি নেত্রপাত পূর্বক রূপাপুরঃসর নাড়ীশুদ্ধির
বিষয় বলিতে আরম্ভ করিলেন । ২

ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া বিধিবিহিত
কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে । যম ও নিয়মনিষ্ঠ হইয়া সর্বসঙ্গ পরিবর্জন
করিবে । ৩ । কৃতবিত্ত, জিতক্রোধ, সত্যধর্ম্মপরায়ণ, গুরুসেবারত,
পিতৃমাতৃভক্ত, স্বীয় আশ্রমস্থ, সদাচারী, বিদ্বান্‌গণ কর্তৃক সুশিক্ষিত

আশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিষ্চ সুশিক্ষিতঃ ।
 তংপোবনং সুসংপ্রাপ্য ফলমূলোদকান্বিতম্ ॥ ৫
 তত্র রম্যে শুচৌ দেশে ব্রহ্মঘোষসম্ব্বিতে ।
 স্বধর্মনিরতৈঃ শান্তৈস্তত্র ক্ৰবিন্দিঃ সমাবৃতে ॥ ৬
 বারিভিষ্চ সুসংপূর্ণে পুষ্পৈর্নানাবিধৈর্যুতৈঃ ।
 ফলমূলৈশ্চ সংপূর্ণে সর্বকামফলপ্রদে ॥ ৭
 দেবশ্রমে বা নগ্নাং বা গ্রামে বা নগরেষু বা ।
 সুশোভনং মঠং কৃৎস্বা সর্বরক্ষাসম্ব্বিতম্ ॥ ৮
 ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ স্বধর্মনিরতঃ সদা ।
 বেদান্তশ্রবণং কুর্ব্বৎস্তস্মিন্ যোগং সমভ্যাসেৎ ॥ ৯
 কেচিদ্বদন্তি মুনয়স্তপঃস্বাধ্যায়সংযুতাঃ ।
 নির্জ্জনে নিলয়ে রম্যে বাতাতপবিবর্জিতে ॥ ১০
 বিদ্যুন্তকর্ম্মসংযুক্তঃ শুচিভূত্বা সমাহিতঃ ।
 মল্লৈশ্চ স্ততমুখীঃ সিতভস্মধরঃ সদা ॥ ১১
 স্নানোপরি কুশান্ সমাস্থায়াত্বা বাজিনম্ ॥ ১২

ব্যক্তি বেদোচ্চারণপূর্ণ, স্বধর্মনিষ্ঠ, শাস্ত ব্রহ্মবিদগণে পরিবেষ্টিত, ফল-
 বহুল, নানাবিধ পুষ্পযুক্ত, ফলমূলপূর্ণ, সর্বাভীষ্টফলপ্রদ, রমণীয় পবিত্র
 স্থানে শুধু বা দেবালয়ে, নদীতে, গ্রামে বা নগরে সুশোভন সুরক্ষিত
 মঠ নির্মাণ করিয়া তথায় স্বধর্মনিষ্ঠ ও ত্রিকালস্নানশীল হইয়া সর্বদা
 বেদান্ত শ্রবণ করিতে করিতে যোগ অভ্যাস করিবে । ৪-২

কোন কোন তপঃস্বাধ্যায়সম্পন্ন ঋষিরা বলিয়া থাকেন, বিধিবিহিত
 কর্ম্মমুষ্ঠানশীল, শুচি ও সমাহিত হইয়া নির্জ্জন, রমণীয়, বাতাতপবর্জিত
 স্থানে যজ্ঞপাঠ সহকারে অঙ্গভাস ও নিয়ত ষেতভস্ম ধারণ পূর্বক ভূতলে

বিনায়কং স্রুসংপূজ্য কলমুলোদকাদিভিঃ ।
 ইষ্টদেবং গুরুং নম্রা তত আরভ্য চাসনম্ ॥ ১৩
 প্রাঙ্গুখোদঙ্গুখো বাপি জিতাসনগতঃ স্বয়ম্ ।
 সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংব্রতান্তঃ স্রুনিশ্চলম্ ॥ ১৪
 নাসাগ্রদৃক্ সদা সম্যক্ সবে্যে শ্রুশ্চেতরং করম্ ।
 নাসাগ্রে শশভৃদ্বিষ্মং জ্যোৎস্নাজালবিরাজিতম্ ॥ ১৫
 সপ্তমশ্চ তু বর্গশ্চ চতুর্থং বিন্দুসংযুতম্ ।
 অবশ্তমমৃতং পশ্যন্ নৈত্রাত্যাং স্রুসমাহিতঃ ॥ ১৬
 ইড়ায়াং বায়ুনারোপ্য পুরয়িত্বোদরং ততঃ ।
 ততোহগ্নিং দেহমধ্যস্থং ধ্যায়ন্ জ্বালাবলীযুতম্ ॥ ১৭
 রেফঞ্চ বিন্দুসংযুক্তমগ্নিমণ্ডলসংযুতম্ ।
 ধ্যায়ন্ বিরেচয়েৎ পশ্চাৎপশ্চাদ্ পিঙ্গলয়া পুনঃ ॥ ১৮

কুশাসন বা মৃগচৰ্ম্ম আস্তরণ করিয়া ধীরভাবে উপবিষ্ট হইবে । ১০-১২ ।
 তৎপরে ফল-মূলজলাদি দ্বারা বিনায়কের অর্চনা করিয়া অভীষ্ট-
 দেব ও গুরুকে প্রণতিপূরঃসর আসনবন্ধ আরম্ভ করিবে । ১৩ ।
 আসনবন্ধ হইলে তদুপর পূর্বাস্ত বা উত্তরাস্ত হইয়া গ্রীবা, মস্তক ও দেহ
 সরলভাবে রাখিয়া সংব্রতমুখে নিশ্চলভাবে নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন
 করিবে । তৎকাল্পে বামহস্তের উপর দক্ষিণ-হস্ত স্থাপন করিতে হয় । অন-
 স্তর নাসিকাগ্রে জ্যোৎস্নাজালবিরাজিত চন্দ্রবিষ্ম ও বিন্দুযুক্ত সপ্তমবর্গের
 চতুর্থ অক্ষর (হঁ) হইতে অমৃত প্রাবিত হইতেছে, চক্ষুর্দ্বারা এইরূপ
 দেখিয়া সমাহিতভাবে ইড়া নাড়ীতে বায়ু আরোপণ ও উদর পূর্ণ
 করিবে । পরে শরীরমধ্যস্থ জ্বালামালাসঙ্কুল অগ্নির ধ্যান করিয়া বহি-
 মণ্ডলমধ্যস্থ সানুস্থার বহিবীজ রকার (রং) চিন্তা সহকারে শটৈঃ শটৈঃ
 বায়ু রেচন করিতে হয় । ১৪-১৮

পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য প্রাণং দক্ষিণতঃ সূর্য্যীঃ ।
 পুনশ্চ রেচয়েদ্ধীমানিড়য়া চ শনৈঃ শনৈঃ ॥ ১৯
 ত্রিচতুৰ্ব্বংসরং বাপি ত্রিচতুর্মাসমেব চ ।
 ষট্ কৃহা আচরন্ নিত্যং ব্রহ্মশ্বেবং ত্রিসন্ধিসু ॥ ২০
 নাড়ীশুদ্ধিমবাপ্নোতি পৃথক্চিহ্নোপলক্ষিতাম্ ।
 শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহেজ্জঠরবর্ত্তিনঃ ॥ ২১
 নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতচ্চিহ্নং তৎসিদ্ধিসূচকম্ ।
 যাবন্মৈতানি সম্পশ্যেৎ তাবদেবং সমভ্যাসেৎ ॥ ২২
 ইতি ত্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে পঞ্চমোহধ্যায়ঃ ॥ ৫

অনন্তরং ধীমান্ ব্যক্তি পুনরায় পিঙ্গলাযোগে দক্ষিণ-নাসিকায় প্রাণ-
 বায়ু পূরণ করিয়া ইড়া দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ রেচন করিবে। ১৯ । নির্জ্ঞন
 স্থলে উপবিষ্ট হইয়া এই প্রকারে তিন চারি বর্ষ বা তিন চারি মাস
 প্রত্যহ ত্রিসন্ধায় ছয়বার অভ্যাস করিলে ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণ-বিশিষ্ট নাড়ী-
 শুদ্ধি হইয়া থাকে । নাড়ীশুদ্ধি হইলে দেহের লঘুতা, উদরাগ্নির উদীপ্তি
 এবং শরীরাত্মান্তরে নাদের অর্ভিব্যাক্ত এই সকল সিদ্ধিসূচক চিহ্ন দৃষ্ট
 হয় । যত দিন এই সকল লক্ষণ লক্ষিত না হয়, তাৎকাল অভ্যাস
 করিবে । ২০-২২

পঞ্চম অধ্যায় সমাপ্ত ।

ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ ।

—:~:—

প্রাণায়ামঃ ।

শ্রীভগবান্‌বাচ ।

প্রাণায়ামমথেন্দ্রানীং অবক্ষ্যামি বিধানতঃ ।

সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি বরাননে ! ॥ ১

প্রাণাপানসমায়োগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ ।

প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ॥ ২

বর্ণত্রয়াশ্চিকা হেতে রেচপূরককুস্তকাঃ ।

য এষ প্রণবঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামশ্চ তন্ময়ঃ ॥ ৩

ইড়য়া বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ।

শনৈঃ ষোড়শভির্মাট্টৈরকারং তত্র সংস্মরেৎ ॥ ৪

ধারয়েৎ পূরিতং পশ্চাচ্চতুঃষষ্ঠ্যা চ মাত্রয়া ।

উকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ প্রণবং জপেৎ ॥ ৫

ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি ! অনন্তর এখন প্রাণায়ামের বিষয় বর্ণন করিতেছি, সমাহিতচিত্ত হইয়া শ্রবণ কর । ১,। প্রাণ ও অপান বায়ুর সংযোগই প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত । রেচক, পূরক ও কুস্তক দ্বারা এই প্রাণায়াম সম্পাদিত হয় । ২ । এই রেচক, পূরক ও কুস্তক (যথাক্রমে অ, উ, য) এই ত্রিবর্ণীয়ক ; সুতরাং এই প্রাণায়ামই প্রণবাত্মক বলিয়া অভিহিত । ৩

ইড়া নাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক উদর পূর্ণ করিবে । তৎকালে ষোড়শবার ‘অকার’ চিন্তা করিতে করিতে শনৈঃ শনৈঃ উদরে বায়ুপূরণ করিতে হয় । ৪ । তৎপরে ‘উকারমূর্ত্তি’ ধ্যান করিয়া চতুঃ-

যাবদ্বা শক্যতে ত্র্যম্বকং ধারণং জপসংযুতম্ ।
 পুরিতং রেচয়েৎ পশ্চাৎ প্রাণং বাহ্যানিলান্বিতম্ ॥ ৬
 শনৈঃ পিঙ্গলয়া গার্গি ! দ্বাত্রিংশম্ভ্রাত্ৰয়া পুনঃ ।
 প্রাণায়ামো ভবদেবং পুনশ্চৈবং সমভ্যাসেৎ ॥ ৭
 ততঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য মাত্রেঃ ষোড়শভিস্তথা ।
 মকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ সূসমাহিতঃ ॥ ৮
 পুরিতং ধারয়েৎ প্রাণং প্রণবং বিংশতিদ্বয়ম্ ।
 জপেদত্র স্মরন্ মূর্ত্তিং মকারাখ্যং মহেশ্বরম্ ॥ ৯
 যাবদ্বা শক্যতে পশ্চাৎ রেচয়েদিড়্যানিলম্ ।
 এবমেনং পুনঃ কুর্য্যাদিড়য়া পূর্ব্ববৎ প্রিয়ে ! ॥ ১০

ষষ্টিবার প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পুরিত বায়ু জঠরমধ্যে ধারণ
 করিবে । ৫ । যতক্ষণ ধারণ করিতে সামর্থ্য হয়, ততক্ষণ জপ করিতে
 করিতে ধারণ করা কর্তব্য । হে গার্গি ! তদনন্তর দ্বাত্রিংশম্ভ্রাত্ৰয়া
 প্রণব জপ করিতে করিতে পিঙ্গল দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ ঐ পুরিত বায়ু
 রেচন করিয়া বাহু-বায়ুর সহিত মিলিত করিবে । এই প্রকার করি-
 লেই একবার প্রাণায়াম সম্পাদিত হয় । পুনঃ পুনঃ এইরূপ অভ্যাস
 করা কর্তব্য । ৬-৭

অনন্তর সূসমাহিত হইয়া পিঙ্গল দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক
 মকারমূর্ত্তি স্মরণ ও ষোড়শধা প্রণব জপ করিতে করিতে উদর পুরিত
 করিবে । ৮ । চত্বারিংশদ্বার প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পুরিত
 বায়ু উদরমধ্যে ধারণ করিতে হয় । তৎকালে ঐ মকারাখ্য মহে-
 শ্বরমূর্ত্তি ধ্যান ও জপ করিবে । ৯ । যতক্ষণ সামর্থ্য হয়, ততক্ষণ বায়ু
 ধারণ পূর্ব্বক পশ্চাৎ ইড়া নাড়ী দ্বারা ঐ পুরিত বায়ু রেচন করিবে ।
 হে প্রিয়ে ! পুনর্বার ইড়া দ্বারা এইরূপ পূর্ব্ববৎ করিতে হয় । ১০

যদ্বা প্রাণং সমারোপ্য পুরয়িত্বোদরস্থিতম্ ।
 প্রণবেন স্নসংযুক্তাং ব্যাহতিভিশ্চ সংযুতাম্ ॥ ১১
 গায়ত্রীং বা জপেদ্বিপ্রঃ প্রাণসংযমনে ত্রয়ম্ ।
 পুনশ্চৈবং ত্রিভিঃ কুর্য্যাৎ পুনশ্চৈবং ত্রিসন্ধিমু ॥ ১২
 যদ্বা সমভ্যাসেন্নিত্যং বৈদিকং লৌকিকং তু বা ।
 প্রাণসংযমনে পশ্চাজ্জপেৎ তদ্বিংশতিস্থয়ম্ ॥ ১৩
 ব্রাহ্মণঃ শ্রুতিসম্পন্নঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা ।
 সর্বৈদিকং জপেদ্বিত্ত্বং লৌকিকং ন কদাচন ।
 কেচিজ্জনহিতার্থায় জপমিচ্ছন্তি লৌকিকম্ ॥ ১৪
 দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়শ্রোত্রঃ প্রাণসংযমনে জপঃ ॥ ১৫
 বৈশ্যানাং ধর্ম্মযুক্তানাং স্ত্রীশূদ্রাণাং তপস্বিনাম্ ।
 প্রাণসংযমনে গার্গি ! মন্ত্রং প্রাণবিবর্জিতম্ ॥ ১৬

অথবা ব্রাহ্মণজাতি প্রণব ও ব্যাহতির সহিত বারত্ৰয় গায়ত্রী জপ
 করিয়া বহিঃস্থ বায়ু আকর্ষণ পূর্বক জঠরদেশ পূর্ণ করিবে । এই
 প্রকারে তিন সন্ধ্যাতে তিন তিনবার করিয়া পুনঃ পুনঃ প্রাণায়াম
 করিবে । ১১-১২ । কিংবা প্রত্যহ প্রাণায়ামকালে চত্বারিংশদ্বার বৈদিক
 বা লৌকিক মন্ত্র জপ করিতে হয় । ১৩ । শ্রুতিসম্পন্ন সুধর্ম্মনিষ্ঠ
 ব্রাহ্মণ সর্বদা বৈদিক মন্ত্রই জপ করিবেন, কদাচ লৌকিক মন্ত্র জপ
 করিবেন না । কেহ কেহ লোকহিতার্থ লৌকিক মন্ত্রজপেরই ইচ্ছা
 করিয়া থাকেন । ১৪

ক্ষত্রিয়ের পক্ষেও প্রাণায়ামে ব্রাহ্মণের ত্রায় জপ বিহিত হই-
 য়াছে । ১৫ । হে গার্গি ! ধর্ম্মনিষ্ঠ বৈশ্য এবং তপঃপরায়ণ নারী ও শূদ্র-
 জাতির পক্ষে প্রাণায়ামে প্রণববিবর্জিত মন্ত্রই বিহিত হইয়াছে । ১৬ ।

নমোহস্তং শিবমন্ত্রং বা বৈষ্ণবং বা তথা বুদ্ধেঃ ।
 বদ্বা সমভ্যাসেচ্ছূদ্রঃ সূনার্ষং বিধিপূর্বকম্ ॥ ১৭
 প্রাণসংযমনে জ্বী চ জপেৎ তদ্বিংশতিম্বয়ম্ ।
 ন বৈদিকং জপেচ্ছূদ্রঃ স্ত্রিয়শ্চ ন কদাচন ।
 স্বাশ্রমস্থস্ত বৈশ্যস্ত কেচিদিচ্ছন্তি বৈদিকম্ ॥ ১৮
 সঙ্ঘ্যায়োরুভয়োর্নিত্যং গায়ত্র্যা প্রণবেন বা ॥ ১৯
 প্রাণসংযমনং কুর্যাদব্রাহ্মণো বেদপারগঃ ।
 নিত্যমেবং প্রকুর্বাতি প্রাণায়ামাস্তু ষোড়শ ॥ ২০
 অপি জ্ঞানহনং মাসাৎ পুনস্ত্যহরহঃ কৃতাঃ ।
 ঋতুত্রয়াৎ পুনস্ত্যেবং জন্মান্তরকৃতাদযাৎ ॥ ২১
 সংবৎসরাৎ ব্রহ্মাবধাৎ তস্মান্নিত্যং সমভ্যাসেৎ ।
 যোগাভ্যাসরতাস্ত্বেবং স্বধর্ম্মনিরতাস্ত য়ে ।
 প্রাণসংযমনেনৈব সর্বৈ মুক্তা ভবন্তি হি ॥ ২২

উহারা শিবমন্ত্র বা বৈষ্ণব-মন্ত্রের শেষে ‘নমঃ’ শব্দ উচ্চারণ করিবে ।
 অথবা শূদ্রেরা যথাবিধি অত্যন্তম আর্ষ মন্ত্রজপ সহকারে প্রাণায়াম
 অভ্যাস করিবে । ১৭ । নারীজাতি প্রাণায়ামকালে চত্বারিংশদ্বার মন্ত্র
 জপ করিবে । শূদ্র ও জ্বীজাতিরা কদাচ বৈদিক মন্ত্র জপ করিবে না ।
 কেহ কেহ স্বীয় আশ্রমনিষ্ঠ বৈশ্যের পক্ষে বৈদিকমন্ত্র-জপের বিধি
 দিয়া থাকেন । ১৮

বেদপারদর্শী ব্রাহ্মণ প্রত্যহ উভয় সঙ্ঘ্যাকালে গায়ত্রী ও প্রণবপাঠ
 সহকারে প্রাণায়াম করিবে । প্রত্যহই ষোড়শবার এইরূপ প্রাণায়াম
 করিতে হয় । ১৯-২০ । প্রতিদিন এইরূপ প্রাণায়াম করিলে একমাসের
 মধ্যে জ্ঞানহত্যাঞ্জনিত পাপ বিনষ্ট হয়, তিন ঋতু (বৎস) অভ্যাস
 করিলে জন্মান্তরকৃত পাপ হইতে মুক্ত হওয়া যায় এবং সংবৎসর

বাহ্যদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ ॥ ২৩
 সম্পূর্ণকুস্তবদ্বায়োর্ধারণং কুস্তকো ভবেৎ ।
 বহির্ষজ্জেনং বায়োরুদরাজ্জেনং হি তৎ ॥ ২৪
 প্রস্বেদজনকো যন্ত প্রাণায়ামেষু সৌহৃদমঃ ।
 কম্পে চ মধ্যমঃ প্রোক্ত উত্থানে চোত্তমো ভবেৎ ॥ ২৫
 পূর্বং পূর্বং প্রকুবীত যাবদুত্তমসম্ভবঃ ।
 সম্ভবতুত্তমে গার্গি ! প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ২৬
 প্রাণো লয়তি তেনৈব দেহস্থানুস্ততোহধিকঃ ।
 দেহশ্চোত্তিষ্ঠতে তেন কৃতাসনপরিগ্রহঃ ॥ ২৭

করিলে ব্রহ্মবধজনিত পাতক হইতে মুক্তিলাভ হয় ; সুতরাং নিত্য ইহা অভ্যাস করিবে । এই প্রকারে স্বধর্মনিষ্ঠ ও যোগাভ্যাসরত হইয়া প্রাণসংঘমন করিলে সকলেই মুক্ত হইতে পারে । ২১-২২

বাহ্যদেশ হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্বক উদরে পূরণ করাকেই পূরক কহে । ২৩ । পূর্ণকুস্তবৎ জঠরমধ্যে বায়ুধারণকেই কুস্তক বলা যায় এবং পূরিত বায়ুকে বহির্ভাগে পরিত্যাগ করাকে রেচন কহে । ২৪

প্রাণায়াম-সময়ে দেহ হইতে শ্বেদ বিগলিত হইলে তাহাকে অধম-লক্ষণ কহে ; যদি শরীরে কম্প উপস্থিত হয়, তবে তাহা মধ্যমলক্ষণ এবং দেহ শূণ্ডে উত্তিত হইলে তাহা উত্তম লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত । ২৫ । যাবৎ উত্তম লক্ষণ দৃষ্ট না হয়, তাবৎ পূর্ব পূর্ব প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে । হে গার্গি ! প্রাণায়ামে উত্তম লক্ষণ (শূণ্ডে উত্থান) দৃষ্ট হইলেই সুখী হইতে পারে । ২৬ । প্রাণবায়ু দীর্ঘ হইলেও এই অভ্যাস দ্বারা দেহেই লয় প্রাপ্ত হয় এবং আসন সহ শরীর উর্দ্ধে উত্তিত হইয়া গাকে । ২৭

নিখাসোদ্ধাসকৌ তন্ত্র ন বিচ্ছেতে কথঞ্চন ।
 দেহে যদাপি তৌ স্মাতাং স্বাভাবিকগুণাবুভৌ ॥ ২৮
 তথাপি নশ্যতস্তেন প্রাণায়ামোত্তমেন হি ।
 তয়োর্নাশে সমর্থঃ স্মাৎ কর্ত্ত্বং কেবলকুস্তকম্ ॥ ২৯
 রেচকং পুরকং মুক্তা স্ত্বং যদ্বায়ুধারণম্ ।
 প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ॥ ৩০
 রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাত্ স বৈ সহিতকুস্তকঃ ।
 সহিতং কেবলঞ্চাপি কুস্তকং নিত্যমভ্যসেৎ ॥ ৩১
 যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্মাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ ।
 কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে রেচপুরকবর্জিতো ॥ ৩২
 ন তন্ত্র দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ।
 মনো লয়হং লভতে পলিতাদি বিনশ্চতি ॥ ৩৩

ক্রমে সেই যোগীর নিখাস ও প্রখাস কিছুই বিদ্যমান থাকে না ।
 নিখাস ও প্রখাস এই দুইটি দেহের নৈসর্গিক গুণ সত্য, কিন্তু উত্তম
 প্রাণায়াম সম্পাদিত হইলে ঐ নিখাস-প্রখাসও বিলয় প্রাপ্ত হয় ; উহা
 বিনষ্ট হইলে সাধক কেবল-কুস্তক-সম্পাদনে সমর্থ হইয়া থাকে । ২৮-২৯

রেচক ও পুরক বিসর্জন পূর্বক কেবলমাত্র বায়ুধারণরূপ যে
 প্রাণায়াম, তাহাই কেবল-কুস্তক নামে অভিহিত । ৩০ । রেচন ও
 পূরণ করিয়া যে প্রাণায়াম সম্পাদিত হয়, তাহার নাম সহিত-কুস্তক ।
 প্রত্যহ সহিত ও কেবল এই দ্বিবিধ প্রাণায়াম অভ্যাস করাই
 কর্তব্য । ৩১ । যত দিন কেবল-কুস্তক সিদ্ধ না হয়, তত দিন সহিত-
 কুস্তক অভ্যাস করিবে । রেচক-পুরক-বর্জিত কেবল-কুস্তক সিদ্ধ
 হইলে ত্রিভুবনে তাহার আর কিছুই দুর্লভ থাকে না । তাহার মনো-

মুক্তেরয়ং মহামার্গো মকারাখ্যোহস্তরাস্তনঃ ।

নাদকোংপাদয়ত্যেব কুন্তকঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৩৪

প্রাণসংযমনং নাম দেহে প্রাণবিধারণম্ ।

এষ প্রাণজয়োপায়ঃ সর্বমৃত্যুপ্রঘাতকঃ ॥ ৩৫

কিঞ্চিৎ প্রাণজয়োপায়ং তব বক্ষ্যামি তত্ত্বতঃ ।

বাহ্যং প্রাণং সমাকৃষ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ॥ ৩৬

নাভিমধ্যে চ নাসাগ্রে পাদাঙ্গুষ্ঠে চ যত্নতঃ ।

ধারণে মনসা প্রাণং সঙ্ক্যাকালে চ সর্বদা ॥ ৩৭

সর্বরোগবিনিমুক্তো জীবেৎ যোগী জিতশ্রমঃ ।

নাসাগ্রে ধ্যানং গার্গি ! বায়োর্ব্বজয়কারণম্ ॥ ৩৮

লয়লাভ হয় (চিত্ত আর কোন বিষয়েই আসক্ত হয় না) এবং তাহার পলিতাদি (কেশের শুক্লহ ও চর্ম্মের লোলতাদি) বিনাশ পায় । ৩২-৩৩

এই মকারাখ্য কুন্তক অস্তরাঙ্গার মুক্তিলাভের মহাপথনরূপ ; ইহা হইতেই নাদের উৎপত্তি হয় । এই কুন্তককেই প্রাণায়াম কহে । ৩৪ । এইরূপে দেহমধ্যে প্রাণবায়ু-ধারণকেই প্রাণ-সংযমন বলা যায় । এই কুন্তকই প্রাণজয়ের উপায় এবং ইহা দ্বারা ই মৃত্যুকে বিনাশ করা যায় । ৩৫ । (হে প্রিয়ে !) আমি প্রাণজয়ের আরও কিঞ্চিৎ উপায় তত্ত্বতঃ তোমার নিকট বলিতেছি । বাহ্যপ্রদেশ হইতে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক সঙ্ক্যাকালে (ত্রিসঙ্ক্যায়) উদরাভ্যন্তরে ধারণ করিয়া নাভিমধ্যে, নাসাগ্রদেশে ও চরণের অঙ্গুষ্ঠে মনোদ্বারা প্রাণ-বায়ু ধারণ করিবে । এই প্রকার করিলে যোগী জিতশ্রম ও সর্বরোগ হইতে বিনিমুক্ত হইয়া জীবন ধারণ করে । হে গার্গি ! নাসাগ্রে

সৰ্বরোগবিনাশঃ শ্ৰান্তাভিমধ্যে তু ধারয়েৎ ।
 শরীরং লঘুতাং যাতি পাদাঙ্গুষ্ঠে তু ধারণাৎ ॥ ৩৯
 বায়ুং রসনয়াকৃষ্য যঃ পিবেৎ সততং নরঃ ।
 শ্রমদাহো ন তস্তান্তাং নশ্চান্তি ব্যাধয়ন্তথা ॥ ৪০
 সন্ধায়োত্র্যাক্ষ্যকালে চ বায়ুমাকৃষ্য যঃ পিবেৎ ।
 ত্রিমাसां তস্য কল্যাণি ! জায়তে বাক্ সরস্বতী ॥ ৪১
 যথাশান্ত্যাসযোগেন মহারোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ৪২
 আশ্বিন্যশ্বানমারোপ্য কুণ্ডল্যাং যন্ত ধারয়েৎ ।
 ক্ষয়রোগাদিয়ঃ সৰ্বৈ নশ্চন্তীত্যপরে বিদ্বঃ ।
 জিহ্বায়াং বায়ুমানীয় জিহ্বামূলে নিরোধয়েৎ ॥ ৪৩
 যঃ পিবেদমৃতং বিদ্বান্ সকলং ভজমশ্বুতে ।
 আশ্বিন্যশ্বানমিড়য়া সমানীয় ক্রবোহস্তরাৎ ॥ ৪৪

ধারণ করিলে সৰ্বরোগ বিনাশ পায় এবং পাদাঙ্গুষ্ঠে ধারণ করিলে দেহ লঘুতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে । ৩৬-৩৯

যে ব্যক্তি সতত রসনা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক পান করে, তাহার শ্রম ও শস্তাপ বোধ হয় না এবং ব্যাধি-সমূহ বিনষ্ট হয় । ৪০ । হে কল্যাণি ! যে ব্যক্তি উভয় সন্ধ্যাকালে ও ব্রাহ্মমুহুর্তে ঐরূপে বায়ু পান করে, তিন মাসের মধ্যে সরস্বতীর জায় তাহার বাক্পটুতা জন্মে । ৪১ । ছয় মাস যাবৎ অভ্যাস করিলে মহারোগ হইতে মুক্তিলাভ হয় । ৪২ । যিনি আশ্বিনে প্রাণবায়ু স্থাপন পূর্বক কুণ্ডলীতে ধারণ করিতে সমর্থ হন, তাহার ক্ষয়রোগাদি সমস্ত বিনাশ প্রাপ্ত হয় । অতঃ কেহ কেহ বলেন, রসনাতে বায়ু আকর্ষণ পূর্বক জিহ্বামূলে ধারণ করিবে । ৪৩ । যে বিদ্বান্ ব্যক্তি ইড়া দ্বারা জয়ুগলের মধ্য হইতে আশ্বিনে বায়ু আনয়ন পূর্বক অমৃতবৎ উহা পান করেন,

পিবেদ্যস্ত্রিংশদশাহারং ব্যাধিভিঃ স প্রমুচ্যতে ॥ ৪৫
 মাসমেকং ত্রিসন্ধ্যাসু জিহ্বায়াং রোপ্য মারুতম্ ।
 পিবেদ্যস্ত্রিংশদশাহারং ব্যাধিভিঃ স প্রমুচ্যতে ॥ ৪৬
 নাভীভ্যাং বায়ুমারোপ্য নাভৌ চ তুন্দপার্শ্বয়োঃ ॥ ৪৭
 ষট্ঠিকৈকাং বহেদ্যস্ত্রিংশদশাহারং ব্যাধিভিঃ স বিমুচ্যতে ।
 ধারয়েৎ বৎসরার্দ্ধং বা তদর্দ্ধং বা প্রভঞ্জনম্ ॥ ৪৮
 পিবেদ্যস্ত্রিংশদশাহারং ধারয়েৎ তুন্দমধ্যমে ।
 শুক্লপ্লীহোদরঞ্চাণ্ডে ত্রিদোষজনিতং তথা ॥ ৪৯
 তুন্দমধ্যগতা রোগাঃ সর্বৈ নশ্যন্তি তস্মৈ বৈ ।
 জ্বরঃ সর্বৈ বিনশ্যন্তি বিষাগি বিবিধান্মপি ॥ ৫০
 বহুনোক্তেন কিং গার্গি ! পলিতাদি বিনশ্যতি ।
 এবং বায়ুজরোপায়ঃ প্রাণস্ত তু বরাননে ! ॥ ৫১

তাঁহার সর্বপ্রকার কল্যাণলাভ হয় । ৪৪ । যে ব্যক্তি ত্রিংশদিন এই-
 রূপে পান করেন, তিনি সর্বব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করিয়া
 থাকেন । ৪৫

যে ব্যক্তি এক মাস যাবৎ তিন সন্ধ্যায় রসনাতে, জঠরমধ্যে
 নাভিতে অথবা পার্শ্বভাগে বায়ু আনয়ন ও পান পুরঃসর এক ষট্ঠিকা
 পর্যন্ত ধারণ করিতে পারেন, তিনি যাবতীয় রোগ হইতে মুক্তিলাভ
 করেন । অথবা ঐ ভাবে অর্দ্ধবর্ষ বা তিন মাস যাবৎ বায়ু ধারণ
 করিবে । ৪৬-৪৭ । যিনি ত্রিংশদিন যাবৎ জঠরমধ্যে বায়ু ধারণ
 করেন, তাঁহার শুক্ল, প্লীহা, উদররোগ এবং অন্যান্য ত্রিদোষ-জনিত
 জঠরগত রোগ বিনাশ পায় আর জ্বর ও বিবিধ বিষদোষ নষ্ট হইয়া
 থাকে । ৪৮-৪৯ । হে বরাননে গার্গি ! অধিক আর কি বলিব, ইহা

শক্যমাসনমান্দ্রায় সমাহিতমনাস্থা ।

কংরগানি বশীকৃত্য বিষয়েভ্যো বলাৎ সূধীঃ ॥ ৫১

অপানমূৰ্দ্ধমাকৃষ্য প্রণবেন সমাহিতঃ ।

বস্তিমধ্যে নিরুৰ্দ্ধেবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ॥ ৫২

বহিস্থানে নিরুৰ্দ্ধেবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ।

হস্তাভ্যাং বন্ধয়েৎ সম্যক্ কর্ণাদিকরণানি চ ॥ ৫৩

অকূষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাঞ্চ চক্ষুর্বা ।

নাসাপুটৌ চ মধ্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি বৈ ॥ ৫৪

প্রাণঃ প্রাণাত্যনেনৈব ততস্তায়ুর্বিষাতকৃৎ ॥ ৫৫

নাদোৎপত্তিস্বনেনৈব শুদ্ধস্ফটিকসম্মিভা ॥ ৫৬

দ্বারা পলিতাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে । এই যে প্রক্রিয়া কথিত হইল, ইহাই বায়ুজয়ের উপায় । ৫০

(বায়ুজয়ের অত্বিধ প্রণালী কথিত হইতেছে) । সূধী ব্যক্তি সামর্থ্যমত আসনবন্ধন পূর্বক সমাহিতচিত্তে ইন্দ্রিয়গণকে সবলে বিষয় হইতে বশীকৃত করিয়া প্রণবজপ সহকারে অপানবায়ু আকর্ষণ ও উদর-মধ্যে নিরোধ করিবে, প্রাণবায়ুকেও ধারণ করিতে হয় । ৫১-৫২ । কিংবা অপান বায়ুকে বহিস্থানে নিরোধ করিয়া প্রাণবায়ুকে তথায় ধারণ করিতে হয় । পরে হস্তদ্বয় দ্বারা কর্ণাদি ইন্দ্রিয়গণকে সম্যক্ নিরুদ্ধ করিবে । ৫৩ । অকূষ্ঠযুগল দ্বারা শ্রোত্রদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা চক্ষুদ্বয় এবং মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসিকাদ্বয় আবরণ করিয়া ষাণ্ড আনন্দ-বিশেষের সঞ্চার না হয়, তাবৎ ধারণ করিবে । এই প্রকার করিলে আয়ুর্বিনাশক প্রাণবায়ু যুগলান্তর্ভূত তত্ত্ববৎ সূক্ষ্মব্রহ্মরূপে সূক্ষ্মভাৱে উপনীত হইয়া থাকে । এইরূপ করিলে শুদ্ধস্ফটিকসদৃশ বিমল নাদের উৎপত্তি হয় । ৫৪-৫৬

আ-মুর্ছে । বর্ষতে নাদো বীণাদগুবদুখিতঃ ।

শঙ্খধ্বনিনিভস্বাদৌ মধ্য মেঘধ্বনির্যথা ॥ ৫৭

ব্যোমরক্তগতে নাদে গিরিপ্রস্রবণং যথা ।

ব্যোমরক্তগতে বায়ো চিত্তে চাত্মনি সংস্থিতে ॥ ৫৮

যোগিনস্তপরে হস্তে বদন্তি শমচেতসঃ ।

তদানন্দী ভবেদেহী বায়ুস্তেন জিতো ভবেৎ ॥ ৫৯

প্রাণায়ামপরাঃ পূতা রেচপূরকবর্জিতাঃ ।

দক্ষিণেতরগুল্ফেন সীবনীং পীড়য়েৎ স্থিতাম্ ॥ ৬০

অধঃস্বাদগুরোঃ সূক্ষ্মাং সব্যোপরি চ দক্ষিণম্ ।

জজ্ঞেবাক্ষৌরন্তরে গার্গি ! নিশ্চিহ্নং বন্ধয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ৬১

বীণাদগুব শব্দের ত্রায় ঐ নাদ উদগত হইয়া মূর্দ্ধপ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত করে । ঐ নাদ অগ্রে শঙ্খশব্দবৎ, মধ্য মেঘগর্জন তুল্য এবং ব্রহ্মরক্ষে উথিত হইলে গিরিনির্ঝর-শব্দ সদৃশ ধ্বনি শ্রুত হয় । শান্তচিত্ত অনেকানেক যোগী বলেন, প্রাণবায়ু ব্রহ্ম-রক্ষে উপস্থিত হইলে এবং চিত্ত আত্মাতে সন্নিবিষ্ট হইলে দেহী আনন্দপূর্ণ হয় এবং তৎকর্তৃক বায়ু-জয় হইয়া থাকে । ৫৭-৫৯

প্রাণায়ামপরায়ণ পবিত্র ব্যক্তির রেচক ও পূরক পরিহার পুরঃসর বাম-গুল্ফ দ্বারা সীবনীকে পীড়ন করিবে । পরে জজ্ঞা ও উরুর মধ্যে অথবা গুল্ফের উপর দক্ষিণ-গুল্ফ রাখিয়া স্তৃঢ়ভাবে আসন-বন্ধন পূর্বক প্রীবা, শীর্ষদেশ, পৃষ্ঠ ও উদর ঋজুভাবে রাখিয়া সরল-দেহে উপবিষ্ট হইবে । অনন্তর চক্ষুদ্বয় উপরিস্থ দক্ষিণ-গুল্ফের উপর স্থাপনপূর্বক একাগ্রমনে প্রণবজপ সহকারে ঐ স্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিয়া স্থিরভাবে উপবেশন করিবে । হে বরারোহে ! ব্রাহ্ম-ণেরা প্রত্যহ নির্জনে এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে । ক্ষত্রিয়ও, জিতেন্দ্রিয়

সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সমপূৰ্ণঃ সমোদরঃ ।
 নৈত্রাত্যাং দক্ষিণং গুল্মকং লোকায়ম্মুপরিস্থিতম্ ॥ ৬২
 ধারয়ন্মনসা সার্কং ব্যাহরন্ প্রণবাক্করম্ ।
 আসনেনাগ্রধীরাস্তে দ্বিজো রহসি নিত্যশঃ ।
 ক্ষত্রিয়শ্চ বরারোহে ! ব্যাহরন্ প্রণবাক্করম্ ॥ ৬৩
 আসনেনাগ্রধীরাস্তে রহস্তেবং জিতেশ্রিয়ঃ ।
 বৈশ্যাঃ শূদ্রাঃ ক্ষিয়শ্চাশ্রে যোগাত্যাসরতা নরাঃ ॥ ৬৪
 শৈবং বা বৈষ্ণবং বাপি ব্যাহরন্নাগ্নমেব চ ।
 আসনেনাগ্রধীরাস্তে দীপং হস্তে বিলোকয়েৎ ॥ ৬৫
 আয়ুর্বিঘাতকুৎ প্রাণস্বনেনাগ্নিকুলং গতঃ ।
 ধুমধ্বজজয়ং যাবন্নাগ্রধীরেবমভ্যসেৎ ॥ ৬৬
 ধারণং কুর্বতস্তত্ত্ব বহিস্থানং প্রভজনম্ ।
 দেহশ্চ লঘুভাং যাতি জঠরাগ্নিশ্চ বর্দ্ধতে ॥ ৬৭
 দৃষ্টেচিহ্নস্তত্ত্বস্মিগ্ননসারোপ্য মারুতম্ ।
 মল্লমুচ্চারয়ন্ দীর্ঘং নাভিমধ্যে নিরোধয়েৎ ॥ ৬৮

হইয়া প্রণবজপ সহকারে এই প্রক্রিয়া অবলম্বন করিবে । যোগা-
 ভ্যাসরত বৈশ্ব, শূদ্র ও নারীগণও ঐরূপ একাগ্রভাবে উপবিষ্ট হইয়া
 শৈব, বৈষ্ণব বা অন্য মল্ল জপ করিতে করিতে হস্তে একটি প্রদীপ
 রাখিয়া তৎপ্রতি নেত্রপাত করিবে । ৬০-৬৫ । এই প্রণালী অবলম্বন
 করিলে আয়ুর্বিঘাতক প্রাণবায়ু অগ্নিগৃহে গমন করে । যত দিন অগ্নি
 পরাজিত না হয়, তত দিন একাগ্রচিত্তে এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান
 করিবে । ৬৬

যে ব্যক্তি অগ্নিস্থানে বায়ুকে ধারণ করিতে সমর্থ হয়, তাহার দেহ
 লঘুতা প্রাপ্ত হয় এবং উদরান্নি উদ্দীপিত হইয়া থাকে । ৬৭ । এই সমস্ত

যাবন্ননোলয়ন্তন্মিমাভৌ সবিভূমণ্ডলে ।
 তাবৎ সমভ্যসেৎ বিদ্বান্ নিয়তো নিয়তাসনঃ ॥ ৬৯
 এতেন নাভিমধ্যস্থধারণেনৈব মারুতঃ ।
 কুণ্ডলীং যাতি বহিস্ত দহত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৭০
 সন্তপ্তো বহিনা তত্র বায়ুনাতিপ্রসারিতঃ ।
 প্রসার্য কণিভৃঙ্গোং প্রবোধং যাতি তৎ তদা ॥ ৭১
 প্রবুদ্ধে সংস্রভ্যন্মিমাভিমূলে তু চক্রিণঃ ।
 ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্নায়াং প্রয়াতি প্রাণসংজ্ঞকঃ ॥ ৭২
 সংপ্রাপ্তে মারুতে তন্মিন্ সুষুম্নায়াং বরাননে !
 মন্ত্রমুচ্চার্য মনসা হৃদ্রাধ্যে ধারয়েৎ সুধীঃ ॥ ৭৩
 হৃদয়াৎ কণ্ঠকূপে চ ক্রবোর্মধ্যে তু ধারয়েৎ ।
 তস্মাদারোপ্য মনসা সাগ্নিপ্রাণমনন্ত্রধীঃ ॥ ৭৪

চিহ্ন দৃষ্ট হইলে চিতে বায়ু আরোপণ পূর্বক মন্ত্রজপ সহকারে নাভি-
 মধ্যে দীর্ঘকাল উহাকে ধারণ করিবে । ৬৮ । যে পর্য্যন্ত মন নাভিহৃ-
 দাদিত্যমণ্ডলে সম্যক্ লয় প্রাপ্ত না হয়, তাবৎকাল বিদ্বান্ সাধক
 যথাযথ আসনে আসীন হইয়া যথাবিধি ঐরূপ প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান
 করিবে । ৬৯ । নাভিমধ্যে বায়ু বিধৃত হইলেই অগ্নি কুণ্ডলীতে গমন
 পূর্বক উহাকে সস্তাপিত করে সন্দেহ নাই । ৭০ । তৎকালে কুণ্ডলী
 অগ্নি দ্বারা তাপিত ও বায়ু দ্বারা প্রসারিত হইয়া কণাসমূহ বিস্তার
 পূর্বক জাগরিত হয় । ৭১ । কুণ্ডলী জাগরিত হইয়া নাভিমূলে সঞ্চ-
 লিত হইলে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থিত সুষুম্নাতে উপনীত হইয়া থাকে । ৭২ ।
 হে বরাননে ! প্রাণবায়ু সুষুম্নাতে উপস্থিত হইলে প্রণবজপ সহকারে
 উহাকে হৃদয়াভ্যন্তরে নিরুদ্ধ করিতে হয় । পরে হৃদয় হইতে কণ্ঠমূল

ধারয়েদ্যোয়ান্নি বিপ্রেন্দ্রে ! ব্যাহরন্ প্রণবাক্ষরম্ ।
 বায়ুনা পুরয়েদ্যোয়ান্নি সাক্ষোপাক্ষে কলেবরে ॥ ৭৫
 শরীরং বিসিন্ধুশ্চৈদেবং সম্যক্ সমাচরেৎ ।
 তদাত্মা রাজতে তত্র যথা ব্যোয়ান্নি বিকর্ডনঃ ॥ ৭৬
 একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম ধ্যায়ন্ প্রণবমীশ্বরম্ ।
 সংভিত্ত মনসা মুর্দ্ধি ব্রহ্মরন্ধ্রং সমাধিনা ॥ ৭৭
 প্রাণমুন্মোচয়েৎ পশ্চাৎ মহাপ্রাণে চ মধ্যম্ ।
 দেহাতীতে জগৎপ্রাণে শূণ্ডে নিত্যে ক্রবে পদে ॥ ৭৮
 আকাশে'পরমানন্দে স্বাত্মানং যোজয়েদৃষিয়া ।
 ব্রহ্মৈবাসৌ ভবেদৃগার্গি ! ন পুনর্জন্মভাগ্ভবেৎ ॥ ৭৯

ও কণ্ঠমূল হইতে জরায়ু মধ্যে ধারণ করিবে । অনন্তর তথা হইতে
 মনে আরোপণ করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রণবজপ সহকারে অগ্নির
 সহিত ঐ বায়ুকে ব্যোমরন্ধ্রে ধারণ করিবে । হে বিপ্রেন্দ্রে ! তৎ-
 পরে প্রণব জপ করিতে করিতে সাক্ষোপাক্ষ দেহে ব্যোমস্থলে বায়ু
 পূরণ করিতে হয় । ৭৩-৭৫ । যোগমার্গে দেহত্যাগের বাসনা হইলে
 সম্যাক্রূপে এইরূপ আচরণ করিবে । ঐ সময়ে আত্মা আদিত্যবৎ
 ব্যোমস্থানে বিরাজ করিতে থাকেন । ৭৬

(যিনি যোগমার্গে দেহত্যাগে ইচ্ছা করেন), তিনি প্রণবরূপ
 একাক্ষর পরব্রহ্ম ঈশ্বরকে মনে মনে মন্তকপ্রদেশে ধ্যান করিয়া ব্রহ্ম-
 রন্ধ্রভেদ সহকারে প্রাণবায়ু ত্যাগ করিবেন । ৭৭ । তৎপরে শরীরাস্ত-
 র্গত আকাশসদৃশ স্থলে মহাপ্রাণরূপ, শূন্যময়, নিত্য, অচল, বিশ্বপ্রাণ-
 তুল্য, পরমানন্দময় পরমাত্মাকে বুদ্ধিযোগে নিজ আত্মাতে সংযোজিত
 করিবে । হে গার্গি ! তাহা হইলেই সেই সাধক ব্রহ্মতুল্য হইবেন,

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে ! নিত্যকৰ্ম্ম সমাচর ।

সঙ্ক্যাকালেষু বা নিত্যং প্রাণসংযমনং কুরু ॥ ৮০

প্রাণায়ামপরাঃ সৰ্বে প্রাণায়ামপরায়ণাঃ ।

প্রাণায়ামৈবিশুদ্ধা যে তে যান্তি পরমাং গতিম্ ॥ ৮১

প্রাণায়ামাদৃতে নাশ্চ তারকং নরকাদপি ।

সংসারার্ণবমগ্নানাং তারকঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৮২

তস্মাৎ ত্বং বিধিমার্গেণ নিত্যকৰ্ম্ম সমাচর ।

বিধিনোক্তেন মার্গেণ প্রাণসংযমনং কুরু ॥ ৮৩

ইতি শ্রীষৌগিয়াজ্জবক্যে উত্তরখণ্ডে ষষ্ঠোহধ্যায়ঃ ॥ ৬

আর তাঁহাকে পুনর্জন্ম গ্রহণ করিতে হইবে না । ৭৮-৭৯ । অতএব
হে বরাননে ! তুমিও নিত্যক্রিয়ার আচরণ কর এবং ত্রিসঙ্ক্যাকালে
প্রত্যহ প্রাণায়াম করিতে প্রবৃত্ত হও । ৮০

যে সকল ব্যক্তি প্রাণায়ামনিরত, প্রাণায়ামই যাঁহাদিগের আশ্রয়
এবং যাঁহারা প্রাণায়াম দ্বারা বিশুদ্ধ হইয়াছেন, তাঁহারা পরমা গতি
প্রাপ্ত হন । ৮১ । প্রাণায়াম ভিন্ন নরক হইতে পরিত্রাণের অন্য উপায়
নাই । প্রাণায়ামই ভবসাগরনিমগ্ন ব্যক্তিগণের ত্রাণকর্তা । ৮২ ।
অতএব তুমি বিধানানুসারে নিত্যকৰ্ম্মের আচরণ কর এবং বিধিবিহিত
পথের অনুসরণ পূর্বক প্রাণায়ামসাধনে প্রবৃত্ত হও । ৮৩

ষষ্ঠ অধ্যায় সমাপ্ত ।

সপ্তমোহধ্যায়ঃ ।

—:—

প্রত্যাহারঃ ।

ঐতগবান্‌বাচ ।

উক্তাশ্চেতানি চত্বারি যোগাজ্জানি দ্বিজোত্তমে !
 প্রত্যাহারাদি চত্বারি শৃণুস্বাত্মসুতরাণি চ ॥ ১
 ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ ।
 বলাদাহরণুং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥ ২
 যদ্যৎ পশ্যসি তৎ সৰ্বং পশ্চেদাত্মানমাত্মনি ।
 প্রত্যাহারঃ স চ প্রোক্তো যোগবিভ্তির্মহাত্মভিঃ ॥ ৩
 কৰ্ম্মাণি যানি নিত্যানি বিহিতানি শরীরিণাম্ ।
 তেষামাত্মজ্ঞানমুচ্চানং মনসা যদ্বহির্বিনা ।
 প্রত্যাহারো ভবেৎ সোহপি যোগসাধনমুত্তমম্ ॥ ৪

ভগবান্‌ যাজ্জব্ধ্য কহিলেন, হে দ্বিজোত্তমে ! তোমার নিকট এই চতুর্বিধ যোগ্যুক্ত কথিত হইল। এখন প্রত্যাহারাদি চারিটি আত্মসুতরীণ অঙ্গের বিষয় শ্রবণ কর। ১। ইন্দ্রিয়গ্রাম স্বভাবতঃ বিষয়ে বিচরণ করে (ভোগ্যবস্তুর প্রতি ধাবিত হয়), ইহাদিগকে সবলে প্রত্যাবর্তিত করাকেই প্রত্যাহার কহে। ২। বহির্ভাগে বাহ্য বাহ্য দর্শন করিতেছে, তৎসমস্ত শরীরাত্মস্বরে আত্মাতে আত্মস্বরূপ প্রত্যাক্ষ করিতে হয়। যোগবিদ মহাত্মারা ইহাকেই প্রত্যাহার বলিয়া কীর্তন করেন। ৩। দেহিগণের পক্ষে যে সকল কৰ্ম্ম নিত্য বিহিত বলিয়া নির্দিষ্ট আছে, সেই সকল বাহ্যজ্ঞান পরিহার পুরঃসর মনে মনে আত্মাতে তাহার জ্ঞানুচ্চান করাকেই প্রত্যাহার বলে। ইহা

প্রত্যাহারে প্রশস্তং যৎ সেবিতং যোগিভিঃ সদা ॥ ৫
 অষ্টাদশশ্চ যদ্বায়োর্মর্শস্থানেষু ধারণম্ ।
 স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারো নিগত্বতে ॥ ৬
 অশ্বিনৌ তু যথা ক্রতাং গার্গি ! দেবভিষগ্ বরৌ ।
 মর্শস্থানানি সিদ্ধ্যর্থং শরীরে যোগমোক্ষয়োঃ ॥ ৭
 তানি সৰ্ব্বাণি বক্ষ্যামি যথাবৎ শৃণু স্তত্রতে ! ॥ ৮
 ঋদাজুষ্ঠৌ চ জাঘোশ্চ জঙ্ঘামধ্যে তথৈব চ ।
 চিত্ত্যোর্মূলে চ জাঘোশ্চ মধ্যে চোৰুদ্বয়স্ত চ ।
 পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেট্র কম্ ॥ ৯
 নাভিচ্চ হৃদয়ং গার্গি ! কণ্ঠকূপস্তথৈব চ ।
 তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষোশ্চ মণ্ডলে ॥ ১০
 ক্রবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূৰ্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গবে ! ।
 মর্শস্থানানি চৈতানি মানং তেষাং পৃথক্ শৃণু ॥ ১১

যোগসাধনের অত্যন্তম উপায় । ৪ । প্রত্যাহারের মধ্যে যাহা প্রশস্ত,
 যোগিগণ নিরন্তর তাহারই সেবা (অভ্যাস) করিয়া থাকেন । ৫

অষ্টাদশবিধ মর্শস্থলের প্রত্যেক স্থান হইতে বায়ু আকর্ষণ
 করিয়া অত্র এক মর্শস্থলে ধারণ করার নাম প্রত্যাহার । ৬-৮ হে
 গার্গি ! দেবভিষক্শ্রেষ্ঠ অশ্বিনীকুমারদ্বয় যোগ ও মোক্ষের হেতুভূত
 দেহমধ্যে যে যে মর্শস্থলের নির্দেশ করিয়াছেন, হে স্তত্রতে ! তৎ-
 সমস্ত যথাযথ বলিতেছি, শ্রবণ কর । ৭-৮ । হে গার্গি ! চরণাঙ্গুষ্ঠ,
 জাহ্নুমধ্য, জঙ্ঘামধ্য, উরুদ্বয়, পায়ুমূল, শরীরের মধ্যস্থল, মেট্র,
 নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসামূল, নেত্রগোলক, ক্রবয়ের
 মধ্য, ললাট, মস্তক—হে মুনিপুঙ্গবে ! এই সমস্ত মর্শস্থান বলিয়া
 নির্দিষ্ট । ইহাদিগের পৃথক্ পৃথক্ৰূপে পরিমল্লণ শ্রবণ কর । ৯-১১

পাদাঙ্গুষ্ঠাচ্চ গুল্ফং হি সার্কীঙ্গুলচতুষ্টয়ম্ ।
 গুল্ফাজ্জজ্বাশ্চ মধ্যস্থ বিজ্ঞেয়ং তদশাঙ্গুলম্ ॥ ১২
 জ্জ্বামধ্যাৎ চিত্তেমূলং যৎ তদেকাদশাঙ্গুলম্ ।
 চিতিমূলাদ্ভরারোহে ! জাহ্নু স্তাদঙ্গুলদ্বয়ম্ ॥ ১৩
 জাহ্নোর্নবাঙ্গুলং গ্রাহরুরুমধ্যং মুনীশ্বরাঃ ।
 উরুমধ্যাৎ তথা গার্গি ! পায়ুমূলং দশাঙ্গুলম্ ॥ ১৪
 দেহমধ্যাৎ তথা পায়োমূলাৎ সার্কীঙ্গুলদ্বয়ম্ ।
 দেহমধ্যাৎ তথা মেট্রং তদ্বৎ সার্কীঙ্গুলদ্বয়ম্ ॥ ১৫
 মেট্রান্নাতিশ্চ বিজ্ঞেয়া গার্গি ! সার্কীঙ্গদশাঙ্গুলম্ ।
 চতুর্দশাঙ্গুলং নাভেহ্নমধ্যাৎ বরাননে ! ॥ ১৬
 বড়ঙ্গুলঞ্চ হৃদমধ্যাৎ কণ্ঠকূপং তথৈব চ ।
 কণ্ঠকূপাচ্চ জিহ্বায়া মূলং স্তাচ্চতুরঙ্গুলম্ ॥ ১৭
 নাসামূলং তু জিহ্বায়া মূলাৎ তু চতুরঙ্গুলম্ ।
 নেত্রস্থানঞ্চ তদ্বূলাদর্কাঙ্গুলমিতিব্যতে ॥ ১৮

চরণের অঙ্গুষ্ঠ-হইতে গুল্ফদেশ সার্কী-চতুরঙ্গুলি, গুল্ফ হইতে
 জ্জ্বার মধ্যদেশ দশ অঙ্গুলি, জ্জ্বামধ্য হইতে চিতিমূল একাদশ
 অঙ্গুলি, চিতিমূল হইতে জাহ্নু দুই অঙ্গুলি, জাহ্নু হইতে উরুর মধ্য-
 দেশ নবাঙ্গুলি, হে বরারোহে ! উরুর মধ্য হইতে পায়ুমূল দশাঙ্গুলি,
 পায়ুমূল হইতে শরীরের মধ্যভাগ সার্কী দুই অঙ্গুলি, শরীরমধ্য
 হইতে শিগ্র সার্কী দুই অঙ্গুলি, নাভিদেশ হইতে হৃদয়ের মধ্য চতুর্দশ
 অঙ্গুলি, হৃদয়ের মধ্যস্থল হইতে কণ্ঠকূপ বড়ঙ্গুলি, কণ্ঠকূপ হইতে
 রসনামূল চতুরঙ্গুলি, রসনামূল হইতে নাসামূল চতুরঙ্গুলি, নাসিকার
 মূলদেশ হইতে চক্ষু অর্কাঙ্গুলি, চক্ষু হইতে ক্রোধের মধ্যস্থল অর্কা-

তন্মাদষ্টাঙ্গুলং বিদ্ধি ক্রবোরন্তরমাস্তনঃ ।

ললাটাখ্যং ক্রবোর্ন্থধ্যাদুর্দ্ধং শ্রাদঙ্গুলিত্রয়ম্ ॥ ১৯

ললাটাং ব্যোমসংজ্ঞস্ত অঙ্গুলিত্রয়মেব তু ।

স্থানেষেভেষু মনসা বায়ুমারোপ্য ধারয়েৎ ॥ ২০

স্থানাং স্থানাং সমাকৃষ্য প্রত্যাহারং প্রকুর্ষতঃ ।

সর্বে রোগা বিনশ্যন্তি যোগঃ সিধ্যতি তস্মৈ ॥ ২১

বৃদ্ধস্তি যোগিনঃ কেচিৎ যোগেষু কুশলা নরাঃ ।

প্রত্যাহারাৎ বরারোহে ! শৃণু ত্বং তদ্বদাম্যহম্ ॥ ২২

সম্পূর্ণকুস্তবদ্বায়ুমঙ্গুষ্ঠান্মুর্দ্ধি মধ্যতঃ ।

ধারয়ন্নিলং বুদ্ধ্যা প্রাণায়ামঃ প্রচোদিতঃ ॥ ২৩

ব্যোমরক্তাৎ সমাকৃষ্য ললাটে ধারয়েৎ পুনঃ ।

ললাটাদ্বায়ুমাকৃষ্য ক্রবোর্মধ্যে নিরোধয়েৎ ॥ ২৪

ঙ্গুলি, ক্রমধ্য হইতে ললাটের উর্দ্ধভাগ তিন অঙ্গুলি এবং ললাট-
দেশ হইতে ব্যোমস্থল তিন অঙ্গুলি অন্তরে সংস্থিত। এই সমস্ত
মর্শস্থলে একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু আরোপণ পূর্বক ধারণ করিবে। ১ -২০

* যে ব্যক্তি এই প্রকারে এক স্থান হইতে অত্র প্রাণবায়ু
আকর্ষণ পূর্বক অত্র লইয়া প্রত্যাহার অভ্যাস করেন, তাঁহার
যাবতীয় রোগ দূর হয় এবং তিনি যোগসিদ্ধি লাভ করেন। ২১।
হে বরারোহে ! কোন কোন যোগসাধনদক্ষ যোগী প্রত্যাহার সম্বন্ধে
যাহা বলেন, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। ২২। বুদ্ধি সহকারে
অঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তকের উর্দ্ধভাগ যাবৎ সমগ্র দেহে জলপূর্ণ কুস্তবৎ
প্রাণবায়ু ধারণ করাকে প্রত্যাহার কহে। ২৩। ব্রহ্মরক্ষু হইতে
বায়ু আকর্ষণ পূর্বক ললাটে এবং পুনরায় ললাট হইতে আকর্ষণ

ক্রবোর্মধ্যাৎ তু জিহ্বায়া মূলে শ্রাণং নিরোধয়েৎ ।

জিহ্বামধ্যাৎ সমাকৃষ্য কণ্ঠমূলে নিরোধয়েৎ ॥ ২৫

কণ্ঠমূলাৎ তু হৃদ্রাশ্চ হৃদয়ান্নাভিমধ্যমে ।

নাভিমধ্যাৎ পুনর্মেদ্রে মেদ্রাৎ তু দেহমধ্যমে ॥ ২৬

দেহমধ্যাদ্গুদে গার্গি ! গুদাদেবোরুগুলাকে ।

উরুগুলাৎ তয়োর্মধ্যে তস্মাৎ জাঘোনিরোধয়েৎ ॥ ২৭

চিতিমূলে চ তং তস্মাৎ জজ্বয়োর্মধ্যমে তথা ।

জজ্বামধ্যাৎ সমাকৃষ্য গুল্ফমূলে নিরোধয়েৎ ।

গুল্ফাদঙ্গুষ্ঠয়োর্গার্গি পাদয়োস্তম্নিরোধয়েৎ ॥ ২৮

স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য যজ্ঞেবং ধারয়েৎ স্তুধীঃ ।

সর্বপাপবিশুদ্ধাত্মা জীবদাচন্দ্রতারকম্ ॥ ২৯

পূর্বক ক্রয়ুগলের মধ্যস্থলে নিরোধ করিবে । ২৪ । তৎপরে ক্রবয়ের মধ্য হইতে আকর্ষণ পূর্বক জিহ্বামূলে নিরোধ করিতে হয় । জিহ্বামূল হইতে আকর্ষণ পূর্বক কণ্ঠমূলে নিরোধ করিবে । ২৫ । হে গার্গি ! কণ্ঠমূল হইতে হৃদয়মধ্যে, হৃদয় হইতে নাভিমধ্যে, নাভিমধ্য হইতে পুনর্মেদ্রে মেদ্রে, মেদ্র হইতে দেহমধ্যে, দেহমধ্য হইতে গুদে, গুদ হইতে উরুমূলে, উরুমূল হইতে উরুযুগলের মধ্যে ও উরুমধ্য হইতে জাহুতে লইয়া নিরোধ করিতে হয় । ২৬-২৭ । তদনন্তর জাহু হইতে চিতিমূলে, চিতিমূল হইতে জজ্বায়ের মধ্যে এবং জজ্বামধ্য হইতে আকর্ষণ পূর্বক গুল্ফমূলে নিরোধ করিবে । হে গার্গি ! গুল্ফ হইতে অঙ্গুষ্ঠে এবং অঙ্গুষ্ঠ হইতে চরণদ্বয়ে লইয়া নিরোধ করিতে হয় । ২৮

যে ধীমান্ ব্যক্তি এইরূপে এক এক স্থান হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্বক অতীত ধারণ করেন, তিনি সর্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া,

এতৎ তু যোগসিদ্ধ্যর্থং অগন্ত্যনাপি কীর্তিতম্ ।
 প্রত্যাহারেষু সর্বেষু প্রশস্তমিতি যোগিভিঃ ॥ ৩০
 নাড়ীভ্যাং বায়ুমারোপ্য কুণ্ডল্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।
 ধারয়েদ্‌যুগপৎ সোহপি ভবরোগাদ্বিমুচ্যতে ॥ ৩১
 পূর্ববদ্বায়ুমারোপ্য হৃদয়ে ব্যোম্নি ধারয়েৎ ।
 সোহপি যাতি বরারোহে ! পরমাত্মপদং নরঃ ॥ ৩২
 ব্যাধয়ঃ কিং পুনস্তস্য বাহ্যভ্যন্তরবর্তিনঃ ॥ ৩৩
 নাসাভ্যাং বায়ুমারোপ্য পুরয়িত্বোদরস্থিতম্ ।
 ক্রবোর্মধ্যে দূর্শো পশ্চাৎ সমারোপ্য সমাহিতঃ ।
 ধারয়েৎ ক্ষণমাত্রং যঃ সোহপি যাতি পরং পদম্ ॥ ৩৪

যাবৎ চন্দ্র-তারা বিদ্যমান থাকে, তত দিন জীবিত থাকেন। ২৯।
 অগন্ত্যনবি যোগসিদ্ধিলাভার্থ এইরূপ কীর্তন করিয়াছেন। যাবতীয়
 প্রত্যাহারের মধ্যে এই প্রণালীই যোগিগণ কর্তৃক প্রশস্ত বলিয়া
 কীর্তিত। ৩০

নাড়ীদ্বয় (ইড়া ও পিঙ্গলা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্বক কুণ্ডলিনীর
 দুইপার্শ্বে নিক্ষেপ করিয়া যে ব্যক্তি যুগপৎ উহা ধারণ করিতে পারেন,
 তিনি ভবরোগ হইতে বিমুক্ত হন। ৩১। হে বরারোহে ! যে ব্যক্তি
 পূর্ববৎ (ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা) প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া হৃদয়ে
 ও ব্রহ্মরন্ধ্রে ধারণ করেন, তিনিও পরমাত্মপদ প্রাপ্ত হন। ৩২।
 তাঁহার বাহ্য ও আভ্যন্তর ব্যাধিসমূহের কথা আর কি মলিবা?
 (তৎসমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হয়)। ৩৩

যে ব্যক্তি সমাহিত হইয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্বক
 উদর পূর্ণ করিয়া ক্রয়ুগলের মধ্যে ও তৎপরে চক্ষুযুগলে ক্ষণমাত্র

কিং পুনর্বহনোক্তেন নিত্যকর্ম সমাচরন্ ॥ ৩৫
 আত্মনঃ প্রাণমারোপ্য ক্রবোর্মধ্যাৎ সুষুম্নয়া ।
 যাবদ্ব্যনোলয়ন্তস্মিন্ তাবৎ সংযমনং কুরু ॥ ৩৬

ইতি ত্রীষোগিষাজ্জবঙ্ক্যে উত্তরখণ্ডে প্রত্যাহার-

প্রশংসনং নাম সপ্তমোহধ্যায়ঃ ॥ ৭

অষ্টমোহধ্যায়ঃ ।

ধারণা ।

ঐভগবানুবাচ ।

অথৈদ্যনীং প্রবক্ষ্যামি ধারণাং পঞ্চ তত্ত্বতঃ ।
 সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি তপোধনে ! ॥ ১
 যমাদিগুণযুক্তস্তা মনসঃ স্থিতিরাত্মনি ।
 ধারণেভ্যুচ্যতে সন্তিঃ শাস্ত্রতাৎপর্যবেদিস্তিঃ ॥ ২

ধারণ করেন, তিনিও পরমপদ লাভ করিয়া থাকেন । ৩৪ । অধিক
 আশ্রয় কি, বলিব, নিত্যক্রিয়ার অনুষ্ঠান পূর্বক সুষুম্না দ্বারা প্রাণ-
 বায়ু আকর্ষণ করিয়া, যাবৎকাল মনোলয় না হয়, তাবৎ বায়ুকে
 ক্রমশঃ মধ্যস্থলে ধারণ ও সংযমন করিবে । ৩৫-৩৬

সপ্তম অধ্যায় সমাপ্ত ।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোধনে গার্গি ! অতঃপর
 এখন পঞ্চবিধ ধারণার বিষয় যথাতত্ত্ব বলিতেছি, সমাহিত হইয়া
 শ্রবণ কর । ১ । যমাদিগুণসম্পন্ন ব্যক্তির আত্মাতে যে মনের স্থিতি,
 শাস্ত্রতাৎপর্যবেদী সাধুগণ তাহাকেই ধারণা বলিয়া কীর্তন করেন । ২ ।

অগ্নিন্ ব্রহ্মপুত্রে গার্গি ! যদিদং হৃদয়াবুজম্ ।
 অগ্নিলেবাস্তুরাকাশে যদ্বাহ্যাকাশধারণম্ ॥ ৩
 ইত্যেবা ধারণেভ্যুক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ।
 তান্নিকৈর্যোগতত্ত্বজৈর্বিদ্বদ্ভিষ্চ শ্লশিক্ষিতৈঃ ॥ ৪
 ধারণাঃ পঞ্চধা প্রোক্তান্তাশ্চ সৰ্ব্বাঃ পৃথক্ শৃণু ।
 ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ ॥ ৫
 ঐতমু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেষ্যতে ।
 পদাদিজানুপর্য্যন্তং পৃথীস্থানং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ॥ ৬
 আ-জাম্বোঃ পায়ুপর্য্যন্তমপাং স্থানং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ।
 আ-পায়োর্হৃদরাস্তঞ্চ বহ্নিস্থানং প্রকীৰ্ত্তিতম্ ॥ ৭
 আ-হৃদমধ্যাদ্ভ্রুবোর্মধ্যং যাবদ্বায়ুকুলং স্মৃতম্ ।
 আ-ক্রমধ্যাৎ তু মূৰ্দ্ধান্তমাকাশমিতি চোচ্যতে ॥ ৮

হে গার্গি ! ব্রহ্মের আবাসস্থানস্বরূপ এই দেহে যে হৃৎপদ্ম বিद्यমান
 আছে, তদ্ব্যবস্থায় আকাশে যে বাহ্যাকাশের ধারণা, যোগশাস্ত্রবিশারদ
 শ্লশিক্ষিত যোগতত্ত্বজ বিদ্বান্ তান্নিকগণ তাহাকেই ধারণা বলিয়া
 উল্লেখ করিয়া থাকেন । ৩-৪

ধারণা পাঁচ প্রকার । পৃথক্ পৃথক্ সেই সকল বিষয় শ্রবণ
 কর । ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম এই তত্ত্বপঞ্চকে পঞ্চদেবের
 ধারণা করিতে হর ; স্মুতরাং ধারণা পঞ্চবিধ । ৫ । পাদদেশ হইতে
 জানু পর্য্যন্ত ক্ষিতিস্থান বলিয়া কীৰ্ত্তিত । ৬ । জানু হইতে পায়ু পর্য্যন্ত
 জলের স্থান, পায়ু হইতে হৃদয়দেশ পর্য্যন্ত অগ্নিস্থান, হৃদয়মধ্য
 হইতে ভ্রুয়ের মধ্যদেশ পর্য্যন্ত বায়ুস্থান এবং ক্রমধ্য হইতে
 মস্তক পর্য্যন্ত আকাশস্থান বলিয়া কথিত । ৭-৮

অত্র কেচিদ্বদন্ত্যন্ত্রে যোগপণ্ডিতমানিনঃ ।
 আ-জাঘোনাভিপৰ্য্যন্তমপাং স্থানমিতি স্থিভাঃ ॥ ৯
 নাভিমধ্যাদগলাস্তং যদ্বহ্নিস্থানং তদুচ্যতে ।
 আ-গলাৎ তু ললাটাস্তং বায়ুস্থানমিতিরিতম্ ॥ ১০
 ললাটাত্ রক্তপৰ্য্যন্তমাকাশস্থানমুচ্যতে ।
 অযুক্তমেতদিত্যুক্তং শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ ॥ ১১
 যদি স্রাজ্জলনস্থানং দেহমধ্যে বরাননে ! ।
 অযুক্তং কারণে বহৌ কার্য্যরূপস্ত সংস্থিতিঃ ॥ ১২
 কার্য্যকারণসংযোগাৎ কার্য্যহানিদৃঢ়ং ভবেৎ ।
 দৃষ্টং তং কার্য্যরূপেষু মূদাস্থকঘটাদিমু ॥ ১৩
 পৃথিব্যাং ধারয়েদ্গার্গি ! ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্ ।
 বিমুঞ্চপ্ স্বনলে রুদ্রমীশ্বরং বায়ুমণ্ডলে ।
 সদাশিবং তথা ব্যোম্নি ধারয়েৎ স্নসমাহিতঃ ॥ ১৪

কোন কোন যোগশাস্ত্রবিশারদ ব্রাহ্মণগণ বলেন, জাহ্নু হইতে
 নাভি পর্য্যন্ত জলের স্থান, নাভিমধ্য হইতে গলদেশ পর্য্যন্ত অগ্নিস্থান,
 গলদেশ হইতে ললাট পর্য্যন্ত বায়ুস্থান এবং ললাট হইতে ব্রহ্মরক্ষ
 পর্য্যন্ত বায়ুস্থান বলিয়া অভিহিত । কিন্তু শাস্ত্রতাৎপর্য্যবিশারদগণ
 ইহা অযুক্ত বলিয়া নির্দেশ করেন । ৯-১১ । হে বরাননে ! যদি
 শরীরমধ্যে শ্বহ্নিস্থান হয়, তাহা হইলে কারণরূপ অগ্নিতে তাহার
 কার্য্য জলের স্থিতি হয়, ইহা কদাচ যুক্তিসঙ্গত নহে । ১২ । কেন
 না, কার্য্য-কারণের সংযোগে কার্য্যহানিই নিশ্চয় হইয়া থাকে ।
 প্রত্যক্ষ দেখিতে পাওয়া যায় যে, জলের কার্য্যরূপ মূদায় ঘটাদিতে
 জলসংযোগ হইলে কার্য্যরূপ ঘটাদিরই হানি ঘটে । ১৩

হে গার্গি ! সমাহিত হইয়া ক্রিতিস্থানে পরমেষ্ঠী ব্রহ্মাকে, অপ্-

পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য লকারেণ সমন্বিতম্ ॥ ১৫
 ধ্যানেৎ চতুর্ভুজাকারং ব্রহ্মাণং সৃষ্টিকারণম্ ।
 ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্বরোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১৬
 পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য পৃথিব্যা জয়মাণুয়াৎ ॥ ১৭
 বারুণে বায়ুমারোপ্য বকারেণ সমন্বিতম্ ।
 স্মরেন্নারায়ণং সৌম্যং চতুর্বাহুং শুচিস্নিতম্ ।
 ঐক্ষ্বকটিকসঙ্কাশং পীতবাসঃসমন্বিতম্ ॥ ১৮
 ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১৯
 বহ্নৌ চানিলমারোপ্য রেফাক্ষরসমন্বিতম্ ।
 ত্র্যক্ষঞ্চ বরদং রুদ্রং তরুণাদিত্যস্নিতম্ ।
 ভস্মোজ্জলিতসর্বজং সুপ্রসন্নমনুস্মরেৎ ॥ ২০

স্থানে বিষ্ণুকে, অনলস্থানে রুদ্রকে, মরুৎস্থলে ঈশ্বরকে এবং ব্যোম-
 স্থলে সদাশিবকে ধারণ করিবে । ১৪ । ক্ষিতিস্থানে লকার-সমন্বিত
 প্রাণবায়ুকে পঞ্চঘটিকা ধারণ পূর্বক অর্থাৎ ‘লং’ বীজ জপ করিতে
 করিতে বায়ু ধারণ করিয়া সৃষ্টিকারণ চতুর্ভুজাকার ব্রহ্মাকে ধ্যান
 করিবে । এই প্রকার করিলে সর্বরোগ হইতে মুক্তিলাভ করা
 যায় । ১৫-১৬ । এই প্রকারে ক্ষিতিস্থানে বায়ুধারণ করিলে
 পৃথিবীকে জয় করা যায় । ১৭ । জলস্থানে বকার-সমন্বিত বায়ু ধারণ
 করিয়া অর্থাৎ ‘বং’ বীজ জপ করিতে করিতে বায়ুধারণ পূর্বক সৌম্য-
 মৃত্তি, চতুর্বাহু, বিমল-হাস্তময়, শুদ্ধক্ষটিক-সন্নিভ, পীতবাস নারায়ণকে
 ধ্যান করিবে । এই প্রকারে পঞ্চঘটিকা ধারণ করিলেই সর্বপাপ হইতে
 মুক্তিলাভ হইয়া থাকে । ১৮-১৯ । বহ্নিস্থানে রেফাক্ষর-সমন্বিত বায়ু
 আরোপণ পূর্বক অর্থাৎ ‘রং’ বীজ জপ করিতে করিতে ত্রিলোচন, বরপ্রদ,

ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বহ্নিনাসৌ ন দহতে ॥ ২১

মারুতং মরুতঃ স্থানং যকারেণ সমন্বিতম্।

ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বায়ুবদ্যোমগো ভবেৎ ॥ ২২

আকাশে বায়ুমারোপ্যং ইকারোপরি শঙ্করম্।

বিন্দুরূপং মহাদেবং ব্যোমাকারং সদাশিবম্।

শুদ্ধক্ষটিকসঙ্কাশং বালেন্দুগ্নতমৌলিনম্ ॥ ২৩

পঞ্চবক্ত্রযুতং সৌম্যং দশবাহুং ত্রিলোচনম্।

সর্বায়ুধোত্তকরং সর্বাভরণভূষিতম্ ॥ ২৪

উমার্কদেহং বরদং সর্বকারণকারণম্।

চিন্তয়েৎ মনসা নিত্যং মুহূৰ্ত্তমপি ধারয়েৎ।

স এব মুক্ত ইত্যুক্তস্তান্নিকেষপি শিক্ষিতৈঃ ॥ ২৫

তরুণারুণসন্নিভ, উদ্ভাসিতাঙ্গ, সুপ্রসন্ন রুদ্রকে ধ্যান করিয়া পঞ্চঘটিকা ধারণ করিবে। * এইরূপ করিলে সেই যোগসাধক অগ্নিতে দহ্য হন না। ২০-২১। মরুৎস্থলে যকার-সমন্বিত (‘যং’) বীজ জপ করিতে করিতে। বায়ুকে পঞ্চঘটিকা ধারণ করিলে বায়ুবৎ ব্যোমচারী হইতে পারা যায়। ২২। আকাশে বায়ু আরোপণ পূর্বক ‘হং’ বীজের উপর শঙ্করকে ধ্যান করিতে হয়। তিনি বিন্দুরূপী মহাদেব, ব্যোমাকৃতি, নিত্য কল্যাণময়, বিশুদ্ধ-ক্ষটিকসন্নিভ; তাঁহার মুণ্ডকে তরুণ-শশিকলা বিরাজমান; তিনি পঞ্চবক্ত্র, সৌম্যমূর্ত্তি, দশভূজ, ত্রিনয়ন; তাঁহার হস্তে সর্বপ্রকার অস্ত্র বিস্ত্রমান; তিনি সর্বাভরণে বিভূষিত; তাঁহার অর্দ্ধাঙ্গে উমাদেবী অধিষ্ঠিত; তিনি বরদাতা ও যাবতীয় কারণেরও কারণ। শিক্ষিত তান্দ্রিকগণ বলিয়াছেন, এই প্রকারে প্রত্যহ মনে মনে ধ্যান করিয়া মুহূৰ্ত্তকালও যে ব্যক্তি ধারণ করেন, তিনি মুক্ত হইয়া থাকেন। ২৩-২৫

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ! ব্রহ্মবিদাং-বরে ! ॥ ২৬
 ব্রহ্মাদি কার্যরূপাণি স্বে স্বে সংহত্য কারণে ।
 তন্নিম্ সদাশিব প্রাণং চিত্তধানীয় কারণে ।
 যুক্তচিত্তস্তদাত্মানং যোজয়েৎ পরমেশ্বরে ॥ ২৭
 অগ্নিন্নর্থে বদন্ত্যন্তো যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ ।
 প্রণবৈনৈব কার্য্যাণি স্বে স্বে সংহত্য কারণে ॥ ২৮
 প্রণবস্তু তু নাদান্তে পরমানন্দবিগ্রহম্ ॥ ২৯
 ঋতং সত্যং পরং ব্রহ্ম পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্ ।
 চেতসা তং প্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ৩০
 হং তন্মাৎ প্রণবৈনৈব প্রাণায়ামৈশ্চিভিষ্টিভিঃ ।
 ব্রহ্মাদি কার্যরূপাণি স্বে স্বে সংহত্য কারণে ।
 বিশুদ্ধচেতসা পশ্য নাদান্তে পরমাত্মনি ॥ ৩১

হে ব্রহ্মবিদ্যাবরে গার্গি ! ধারণা সম্বন্ধে এই প্রকার কথিত আছে
 যে, কার্যরূপ ব্রহ্মাদিকে নিজ নিজ কারণরূপ সদাশিব পরমেশ্বরে
 বিনীল করিয়া তাঁহাতে মন ও প্রাণবায়ু আনয়নপূর্বক একাগ্রচিত্তে
 জীবাত্মাকে মিলিত করিবে। ২৬-২৭। এই সম্বন্ধে ব্রহ্মবিৎপ্রবর
 অপরাপর যোগীরা বলিয়া থাকেন, সাধকগণ প্রণব দ্বারা কার্য্য-সমূহকে
 নিজ নিজ কারণে সংলীন করিয়া প্রণবনাদের উক্তবাক্তে 'ভবরোগের
 ঔষধস্বরূপ পরমানন্দমূর্ত্তি, ঋত, সত্য, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরমব্রহ্মকে
 মনে মনে প্রত্যক্ষ করেন। ২৮-৩০। অতএব তুমিও প্রত্যহ ত্রিসঙ্খ্যায়
 প্রণবসহকারে তিন তিনটি প্রাণায়ামসাধন পূর্বক কার্যরূপ ব্রহ্ম-
 দিকে নিজ নিজ কারণরূপ পরমাত্মায় লীন কর এবং নাদসঞ্চারের
 পর পুতচিত্ত হইয়া পরমাত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে থাক। ৩১

তন্মিহ্মর্থো বদন্ত্যে যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ ॥ ৩২
 ভিষগুবরো বরারোহে ! যোগেষু পরিনিষ্ঠিতো ।
 শরীরং তাবদেতৎ তু পঞ্চভূতাস্থকং খলু ॥ ৩৩
 তদেতৎ তু বরারোহে ! বাতপিত্তকফাস্থকম্ ।
 বাতাস্থকানাং সর্কেষাং যোগেষু ভিত্তিতাস্থনাম্ ॥ ৩৪
 প্রাণসংযমনেনৈব শোষণং যাতি কলেবরম্ ।
 পিত্তাস্থকানাং হৃদিরাৎ ন শুশ্রুতি কলেবরম্
 কফাস্থকানাং কায়স্থ সংপূর্ণমচিরাদ্ভবেৎ ॥ ৩৫
 ধারণং কুর্ষতঃ শুশ্রুণৌ সর্কে নশ্যন্তি বাতজাঃ ॥ ৩৬
 পার্থিবে চ জলাংশে চ ধারণং কুর্ষতঃ সদা ।
 নশ্যন্তি শ্লেষ্মজা রোগা বাতজাশ্চাচিরাত্ তথা ॥ ৩৭
 ব্যোমমাংশে মারুতাংশে চ ধারণং কুর্ষতঃ সদা ।
 ত্রিদোষজনিতা রোগা বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৩৮

হে বরারোহে ! এই সম্বন্ধে অগ্নাত ব্রহ্মবিৎপ্রবর যোগী ও যোগ-
 পারদর্শী ভিষক্শ্রেষ্ঠ অশ্বিনাকুমারদ্বয় বলেন, এই দেহ নিশ্চিতই পঞ্চ-
 ভূতাস্থক ও বাতকফময় । যে সকল যোগনিষ্ঠ ব্যক্তির শরীর বাত-
 ঞ্চক, প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে তাহাদিগের কলেবর শুষ্ক হয় ;
 তাহাদিগের দেহ পিত্তাস্থক, তাহাদিগের কলেবর আশু শুষ্কতা প্রাপ্ত
 হয় না এবং বাহারা কফপ্রধানপ্রকৃতি, আশু তাহাদিগের দেহ
 পূর্ণতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে । ৩২-৩৫

অগ্নিহানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে যাবতীয় বাতজনিত রোগ
 বিনাশ পায় । ৩৬ । ক্ষিতস্থানে বা জলস্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে
 যাবতীয় শ্লেষ্মজ ও বাতজনিত রোগসকল অচিরে বিনষ্ট হইয়া
 থাকে । ৩৭ । যে ব্যক্তি সর্বদা ব্যোমস্থলে বা মরুৎস্থলে বায়ুধারণ

অগ্নিস্থলার্থে তু ভৌ ক্রতর্মিথিনৌ তু ভিষগ্ বরৌ ।

প্রাণসংযমনেনৈব ত্রিদোষশমনং নৃণাম্ ॥ ৩৯

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে ! নিত্যকর্ম সমাচর ।

যমাদিভিচ্চ সংযুক্তা বিধিবদ্ধধারণং কুরু ॥ ৪০

ইতি শ্রীযোগিষাজ্জবক্যে ধারণাপ্রশংসনং নাম অষ্টমোহধ্যায়ঃ ॥ ৮

নবমোহধ্যায়ঃ ।

ধ্যানম্ ।

ভগবান্‌বাচ ।

অথ ধ্যানং প্রবক্ষ্যামি শৃণু গার্গি তপোধনে ! ।

ধ্যানমেব হি জন্তুনাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ॥ ১

ধ্যানমাত্মস্বরূপস্ত বেদনং মনসা খলু ।

সমুগং নির্মুগং তচ্চ সমুগং বহুশঃ স্মৃতম্ ॥ ২

করে, তাহার ত্রিদোষজনিত সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয়, সন্দেহ নাই । ৩৮

এই সম্বন্ধে ভিষক্‌প্রবর অশ্বিনোকুমারদ্বয় বলেন, প্রাণায়ামসাধন করিলে (বাতাদি) ত্রিদোষের শাস্তি হইয়া থাকে । ৩৯ । অতএব হে বরারোহে ! তুমিও যমাদিসম্পন্ন হইয়া নিত্যকর্মের আচরণ ও যথাবিধি বায়ুধারণ করে । ৪০

অষ্টম অধ্যায় সমাপ্ত ।

ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোধনে গার্গি ! অনন্তর ধ্যানের বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর । ধ্যানই জীবের বন্ধন ও মুক্তির হেতু-ভূত । ১ । মনে মনে আত্মার স্বরূপচিন্তাকে ধ্যান বলে । ধ্যান দ্বিবিধ ;

পঞ্চোত্তমানি তেদ্বাহুর্বেদিকাশ্চ দ্বিজোত্তমাঃ ।
 ত্রীণি মুখ্যতমাণ্যেযু এক এব হি নিগুণম্ ॥ ৩
 মৰ্ম্মস্থানানি নাড়ীনাং সংস্থানঞ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।
 বায়ুনাং স্থানকৰ্ম্মাণি জ্ঞাত্বা কৰ্ম্মাত্মবেদনম্ ॥ ৪
 এবং জ্যোতিৰ্ম্ময়ং শুদ্ধং সৰ্ব্বগং ব্যোমবদৃঢ়ম্ ।
 অত্যন্তমচলং নিত্যমাদিমধ্যান্তবৰ্জিতম্ ॥ ৫
 স্থূলং সূক্ষ্মমনাকাশসংস্পৃশ্যমচাক্ষুষম্ ।
 ন রসং ন চ গন্ধাখ্যমপ্রমেয়মনোপমম্ ॥ ৬
 আনন্দমজরং সত্যং সদসৎ সৰ্ব্বকারণম্ ।
 সৰ্ব্বাধারং জগজ্জপমমূৰ্ত্তমজমব্যয়ম্ ॥ ৭
 অদৃশ্যং দৃশ্যমন্তঃস্থং বহিস্থং সৰ্ব্বতোমুখম্ ।
 সৰ্ব্বদৃক্ সৰ্ব্বতঃ পাদং সৰ্ব্বস্পৃক্ সৰ্ব্বতঃশিরঃ ॥ ৮
 ব্রহ্ম ব্রহ্মময়োহিহং শ্রামিতি যদবেদনং ভবেৎ ।
 তদেতন্নিগুণং ধ্যানমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ৯

—সগুণ ও নিগুণ । সগুণ ধ্যান বহুবিধ ; তন্মধ্যে বেদবিদ ব্রাহ্মণেরা
 পঞ্চটিকে উত্তম ধ্যান বলিয়া থাকেন । তাহার মধ্যে আবার তিনটি
 মুখ্যতম । নিগুণ ধ্যান এক প্রকার । ২-৩ । মৰ্ম্মস্থানে ভিন্ন ভিন্ন
 নাড়ীর সংস্থান ভিন্ন ভিন্ন । বায়ু-সমূহের অবস্থিতি ও কৰ্ম্মাদির বিষয়
 বিদিত হইয়া যে সময়ে জ্যোতিৰ্ম্ময়, শুদ্ধ, ব্যোমবৎ সৰ্ব্বত্রগামী, দৃঢ়,
 অত্যন্ত অচল, নিত্য, আন্তঃমধ্যশূণ্য, স্থূল, সূক্ষ্ম, নিরবকাশ, অসংস্পৃশ্য,
 নেত্রের অগোচর, রস-গন্ধ হইতে পৃথক্, অপ্রমেয়, নিরূপম, আনন্দময়,
 অজর, সত্য-স্বরূপ, সৎ, অসৎ, সকলের কারণ, সকলের আধার,
 জগজ্জপী, মূর্ত্তিহীন, অজ, অমর, অদৃশ্য অথচ দৃশ্য, অন্তর্গত অথচ বহি-

অথবা পরমাত্মানং পরমানন্দবিগ্রহম্ ।
 গুরুপদেশাদ্বিজ্ঞায় পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্ ॥ ১০.
 ব্রহ্ম ব্রহ্মপুরে চান্মিহ দেহরাজে স্মমধ্যমে ।
 অভ্যাসাৎ সংপ্রপশ্যতি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ১১
 হংপদ্মেহষ্টদলোপেতে কন্দমধ্যাৎ সমুখিতে ।
 দ্বাদশাঙ্গুলনালেহস্মিংশ্চতুরঙ্গুলমুখুখে ॥ ১২
 প্রাণায়ামৈবিকসিতে কেশরান্বিতকর্ণিকে ।
 বাক্দ্বেবং জগদ্যোনিং নারায়ণমজং বিভুম্ ॥ ১৩
 চতুর্ভুজমুদারাজং শঙ্খচক্রগদাধরম্ ।
 কিরীটকেয়ুরধরং পদ্মপত্রনিভেক্ষণম্ ॥ ১৪
 ত্রীবৎসবক্ষসং ত্রীশং পূর্ণচন্দ্রনিভাননম্ ।
 পদ্মোদরদলভোষ্ঠং স্প্রঙ্গসম্নং শুচিস্মিতম্ ॥ ১৫
 শুদ্ধফটিকসঙ্কাশং পীতবাসসমচ্যুতম্ ।
 পদ্মচ্ছবিপদদ্বন্দ্বং পরমাত্মানমব্যয়ম্ ॥ ১৬

স্থিত, সর্বতোমুখ, সর্বদৃক্, সর্বতোচরণ ও সর্বব্যাপী পরব্রহ্মের স্বরূপ
 ধ্যান করা যায়, এবং ‘আমিই সেই ব্রহ্ম’, এইরূপ অনুভূতি হয়, সেই
 সময়ে তাহাকেই নিগুণ ধ্যান কহে । ৪-২

হে স্মমধ্যমে! সাধুগণ গুরু উপদেশে পরমানন্দমূর্ত্তি কৃষ্ণপিঙ্গল
 পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া, সেই পুরুষকেই ভবরোগের ঔষধ জানিয়া
 এই ব্রহ্মপুরস্বরূপ দেহমধ্যে অভ্যাসবশে দর্শন করিয়া থাকেন । ১০ ।
 কন্দমধ্য হইতে উখিত, দ্বাদশাঙ্গুল-নালসমস্থিত, অঙ্গুলিচতুষ্টয়প্রমাণ,
 উর্দ্ধমুখ, কেশরবিশিষ্ট, কর্ণিকায়ুক্ত, প্রাণায়াম সহকারে বিকসিত,
 অষ্টদল হংকমলাভ্যন্তরে শঙ্খচক্রগদাধারী, কেয়ুর-কিরীট-মণ্ডিত, পদ্ম-
 পলাশনেত্র, পূর্ণচন্দ্রানন, কমলবৎ চরণদ্বয়-শোভিত, চতুর্ভুজ,

প্রভাতির্ভাসয়জ্ঞপং পরিতঃ পুরুষোত্তমম্ ।
 মনসালোক্য দেবেশং সর্বভূতহৃদিস্থিতম্ ।
 সোহহমাশ্বেতি বিজ্ঞানং সত্ত্বগং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ১৭
 হৃৎসরোরুহমধ্যেহস্মিন্ প্রকৃত্যাত্মিককর্ষিকে ॥ ১৮
 অষ্টৈশ্বর্যাদলোপেতে বিজ্ঞাকেশরসংযুতে ।
 জ্ঞাননালে বৃহৎকন্দে প্রাণায়ামপ্রবোধিতে ॥ ১৯
 বিশ্বার্চিষং মহাবহ্নিং জলন্তং বিশ্বতোমুখম্ ।
 বৈশ্বানরং জগদ্যোনিং শিখাতন্মানমীশ্বরম্ ॥ ২০
 তাপয়ন্তু স্বকং দেহমাপাদতলমন্তকম্ ।
 নির্ঝাতদীপবৎ তস্মিন্ দীপনং হব্যবাহনম্ ॥ ২১

ত্রীবৎসভূষিতব্রহ্মা, পূর্ণচন্দ্রবদন, কমলোদরবৎ শোভন ৫৪-মণ্ডিত, প্রফুল্লমুগ্ধ, স্বিমলহাস্তাবিমণ্ডিত, বিগুহ্মফটিকসদৃশ, পীতাম্বর, নিজ-
 তেজে প্রদীপ্ত, কান্তিমান, সর্বভূতের হৃদয়গত, পুরুষোত্তম, দেবশ্রেষ্ঠ,
 অচ্যুত, অজ, অব্যয়, জগৎপ্রভা, বিভূ, বসুদেবনন্দন, কমলাপতি
 নারায়ণকে তাঁহার মানসনেত্রে দর্শনপূর্বক ‘আমিই সেই পরমাত্মা’,
 এই প্রকারে যে ধ্যান করেন, তাহারই নাম সত্ত্ব ধ্যান । ১১-১৭

প্রকৃত্যাত্মক কর্ষিকাসম্বিত অষ্টৈশ্বর্যরূপ, দলবিশিষ্ট, বিজ্ঞারূপ
 কেশর ও জ্ঞানরূপ নালসম্পন্ন, বৃহৎ কন্ডাভ্যন্তরে সংলিষ্ট, প্রাণায়াম
 সহকারে প্রফুল্ল, এই শরীরস্থ হৃদয়কমলাভ্যন্তরে সর্বত্র জাজ্বল্যমান,
 সর্বতোমুখ, শিখাবিশিষ্ট, বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের হেতুভূত, ঈশ্বররূপী, শরীরের
 আপাদমস্তক সন্তাপদাতা এবং নির্ঝাত-দীপবৎ নিশ্চল সেই বৈশ্বানর
 অগ্নিকে দর্শন পূর্বক তাহার শিখামধ্যে নীলনীরদাস্তর্গতা তড়িৎগতাৎ
 দীপ্তিশীল, নীবারধাত্তোর শূকতুল্য পীতবর্ণ, চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের হেতুভূত,

দৃষ্ট্বা তস্মা শিখামধ্যে পরমাত্মানমক্ষরম্ ।
 নীলতোয়দমধ্যস্থং বিদ্যুল্লেক্ষেব ভাস্বরম্ ॥ ২২
 নীবারশুকবক্রপং সীতাতং সৰ্ব্বকারণম্ ।
 জাহ্না বৈশ্বানরং দেবং সোহহমাত্মোতি যা মতিঃ ॥ ২৩
 সগুণেশুভমং ছেতদধ্যানং বেদবিদো বিদুঃ ।
 বৈশ্বানরং সংপ্রাপ্য মুক্তিং তেনৈব গচ্ছতি ॥ ২৪
 অথবা মণ্ডলং পশ্যেদাদিত্যস্ত মহামতেঃ ।
 আদীনং সৰ্ব্বজগতঃ পুরুষং হেমরূপিণম্ ॥ ২৫
 হিরণ্যশ্রকেশঞ্চ হিরন্ময়নঞ্চ হরিম্ ।
 রথাসনং চতুৰ্বজ্রং সৃষ্টিস্থিত্যন্তকারণম্ ॥ ২৬
 পদ্মাসনস্থিতং সৌম্যং প্রবুদ্ধাজনিভাননম্ ।
 পদ্মোদরললাটাভং সৰ্ব্বলোকভয়প্রদম্ ॥ ২৭

বৈশ্বানররূপী, অক্ষর দেব পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া ‘আমিই সেই
 আত্মা’, এই প্রকার ধ্যান করাকে বেদদর্শিগণ প্রকৃষ্ট সগুণধ্যান বলিয়া
 কীর্তন করেন। এইরূপ ধ্যান দ্বারা বৈশ্বানরও প্রাপ্ত হইয়া মুক্তিলাভ
 করা যায়। ১৮-২৪

অথবা (অনুরূপেও ধ্যান হইতে পারে।) যিনি চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের
 আত্মা, হিরণ্যবর্ণ পুরুষ; যাহার কেশ, শাশ্রু ও নখসকল হিরন্ময়;
 যিনি পাপহারী, রথের উপর আরুঢ়, চতুর্ভুজ; যিনি সৃষ্টি-স্থিতি-
 সংহারের কারণ, পদ্মাসনে আসীন ও সুন্দর; যাহার বদন-মণ্ডল
 বিকসিত কমলের তুল্য, যাহার ললাটের আভা পদ্মের গর্ভপত্রসদৃশ,
 যিনি সকলের অভয়দাতা, ষষ্ঠ্যনিষ্ঠ ঋষিগণ নিয়ত যাহার দর্শন প্রাপ্ত
 হন, যাহার দ্বারা অখিল ব্রহ্মাণ্ড প্রকাশিত হইতেছে ও যিনি নিখিল

জানন্তি সর্বদা সর্বং মুনয়ন্তঃ শাস্ত্রিকাঃ ।
 ভাসয়ন্তঃ জগৎ সর্বং দৃষ্ট্বা লৌকিকসাক্ষিকম্ ॥ ২৮
 সোহহমস্মীতি যা বুদ্ধিঃ স চ ধ্যানে ক্লেশশূভে ।
 এষ এব তু মোক্ষস্ত মহামার্গস্তপোধনে ! ।
 ধ্যানেনানেন সৌরেন মুক্তিং যান্তস্তি সুরয়ঃ ॥ ২৯
 ক্রবোর্মধ্যেহস্তরাষ্ট্রানং ভাসুপং সর্বকারণম্ ॥ ৩০
 স্থাপুবমুক্তি পর্যন্তং মধ্যদেহাৎ সমুখিতম্ ।
 জগৎকারণমব্যক্তং জলন্তমমিতৌজসম্ ।
 মনসালোক্য সোহহং শ্রামিত্যেতদধ্যানমুত্তমম্ ॥ ৩১
 অথবা বন্ধপর্য্যক্তং শিথিলীকৃতবিগ্রহম্ ।
 শিব এব স্বয়ং ভূত্বা নাসাগ্রারোপিতেক্ষণঃ ॥ ৩২

লোকের সাক্ষিস্বরূপ, সেই পুরুষকে স্বর্য্যমণ্ডলে দর্শন করিবে এবং দর্শনান্তে ‘আমিই সেই স্বর্য্য’ এই প্রকার জানে ধ্যান করিতে হইবে । এইরূপ ধ্যানই প্রশস্ত বলিয়া অভিহিত । হে তপোধনে ! ঈদৃশ ধ্যান মোক্ষপথের শ্রেষ্ঠ সোপান । বিদ্বান্গু আদিত্যের এই ধ্যান দ্বারা মোক্ষপ্রাপ্ত হন । ২৫-২৯

যিনি শরীর হইতে সমুখিত হইয়া মস্তক পর্য্যন্ত স্থাপুবৎ অবস্থিতি করিতেছেন, যিনি ক্রমুগলের মধ্যে অন্তরাস্ত্ররূপে অধিষ্ঠিত, যিনি দীপ্তিশালী, সকলের কারণভূত, ব্রহ্মাণ্ডের হেতু, অব্যক্ত, জাজল্যমান, অমিতৌজা, তাহাকে মানসে দর্শনপূর্ব্বক ‘আমিই সেই পরমাত্মা,’ এই প্রকার চিন্তা করিলেই তাহাকে উত্তম ধ্যান বলা যায় । ৩০-৩১

হে বরাননে ! ‘আমরা স্বয়ং শিথিলীকৃতবিগ্রহ শিবস্বরূপ’, (মহা-দেব যেরূপ সর্পদ্বারা ক্রুরচরণাদিতে সংবদ্ধ হইয়া যোগনিরত থাকেন,

নির্বিকারং পরং শাস্ত্রং পরমাত্মানমচ্যুতম্ ।
 ভাক্রপমমৃতং ধ্যানেদ্রব্ববোর্মধ্যে বরাননে ! ॥ ৩৩
 সোহহমাত্ম্যেতি বা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানে প্রশস্ততে ॥ ৩৪
 অথবাষ্টদলোপেতে কর্ণিকাকেশরাশ্বিতে ।
 উল্লিঙ্গং হৃদয়াস্তোজে সোমমণ্ডলমধ্যগে ॥ ৩৫
 স্বাত্মানমর্ভকাকারং ভোক্তৃরূপিণমক্ষরম্ ।
 সুধীরসং বিমুক্তস্তিঃ শশিরশ্মিভিরাবৃতম্ ॥ ৩৬
 বোঃশচ্ছদসংযুক্তশিরঃপদ্মাদধোমুখাৎ ।
 নির্দামৃতধারাভিঃ সহস্রাভিঃ সমন্ততঃ ॥ ৩৭
 প্লাবিতং পুরুষং তত্র চিন্তয়িত্বা সমাহিতঃ ।
 তেনামৃতরসেনৈব সাজ্জোপাঙ্গে কলেবরে ॥ ৩৮
 অহমেব পরং ব্রহ্ম পরাত্মানমব্যয়ম্ ।
 এবং যদ্বেদনং তচ্চ সগুণং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ৩৯

তদ্রূপ) মনে মনে এইরূপে স্থিরসঙ্কল্প ও বহুপর্বাক্ষ হইয়া নাসিকার
 অগ্রদেশে দৃষ্টিস্থাপন সহকারে জ্রদয়ের মধ্যস্থলে নির্বিকার, অচ্যুত,
 শাস্ত্র পরমাত্মাকে জ্যোতির্ময় ও অমৃতবৎ চিন্তা করিবে এবং ‘আমিই
 সেই পরমাত্মা’, এইরূপ বিবেচনা করিতে হইবে । এই প্রকার ধ্যানও
 প্রশস্ত বলিয়া কীৰ্ত্তিত । ৩২-৩৪

কিংবা অষ্টদলোপেত, কর্ণিকা-কেশর-সমন্বিত হৃৎকমলে চন্দ্রমণ্ড-
 লান্তর্গত, বালকরূপী, ভোক্তৃরূপী, অক্ষর, অমৃতরসক্ষরণশীল শশাঙ্করশ্মি
 দ্বারা আবৃত, মস্তকস্থ অধোবদন ষোড়শদলকমল হইতে গলিত সহস্র
 সহস্র সুধাধারায় সমস্তাৎ প্লাবিত পরমাত্মাকে সেই সুধারসব্যাপ্ত স্বীয়
 দেহে ভাবনা করিয়া ‘আমিই সেই পরমাত্মা’, এইরূপ ধ্যান করিবে ।
 এইরূপে পরমাত্মার অমুভূতিই সগুণ ধ্যান বলিয়া কথিত । ৩৫-৩৯ ।

এবং ধ্যানামৃতং কুর্ক্বন্ যগ্মাসান্মৃত্যুজিহ্তবেৎ ।

বৎসরান্মুক্ত এব স্মাৎ জীবন্তেব ন সংশয়ঃ ॥ ৪০

জীবন্মুক্তস্ত ন কাপি দুঃখাবাপ্তিঃ কথঞ্চন ।

কিং পুনর্নিত্যমুক্তস্ত মুক্তিরেব হি দুর্লভা ॥ ৪১

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে ! ফলং ত্যক্তেব নিত্যশঃ ।

বিধিবৎ কৰ্ম্ম কুর্ক্বাণা ধ্যানমেব সদা কুরু ॥ ৪২

অন্যাত্মপি বহুশ্চাত্ত্বৈদিকানি দ্বিজোত্তমাঃ ।

মুখ্যাণ্যেতানি চৈতেভ্যো জঘন্যানীতরাণি তু ॥ ৪৩

সত্ত্বগং শুদ্ধহীনং বা বিজ্ঞানাদ্বানমায়নি ।

সন্তঃ সমাধিং কুর্ক্বন্তি ভ্রমপ্যেবং সদা কুরু ॥ ৪৪

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধ্যানপ্রশংসনং নাম নবমোহধ্যায়ঃ ॥ ৯

এই প্রকারে অমৃত-ধ্যান করিলে ছয় মাসের মধ্যেই মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারে । এক বৎসর যাবৎ এই প্রকার ধ্যান করিলে জীবন্মুক্ত হওয়া যায় সন্দেহ নাই । ৪০ । যে ব্যক্তি নিত্যমুক্ত, তাঁহার দুঃখসংঘটনের কথা আর কি বলিব, জীবন্মুক্ত ব্যক্তি কদাচ কোন প্রকারে দুঃখ প্রাপ্ত হন না । বস্ত্ততঃ মোক্ষ অতীব দুপ্রাপ্য বস্ত্ত । ৪১ । সুতরাং হে বরারোহে ! তুমি ফলকামনা বিসর্জন পূর্বক নিত্য যথাবিধি কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া ধ্যান কর । ৪২ । বিশ্রান্তগণ অপরাপর বহুবিধ ধ্যানের উল্লেখ করেন, কিন্তু ইহাই প্রশস্ত ধ্যান ; অপরাপর ধ্যান ইহা অপেক্ষা জঘন্য । ৪৩ । সাধুবন্দ নিজ দেহমধ্যে সত্ত্ব-নিগুণভেদে দুইরূপ পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া সমাধির অনুষ্ঠান করেন ; তুমি নিরস্তর তজ্জপ কর । ৪৪

নবম অধ্যায় সম্পূর্ণ ।

দশমোহধ্যায়ঃ ।

সমাধিঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

সমাধিমধুনা বন্ধ্যে ভবপাশবিনাশনম্ ।
 ভবপাশনিবদ্ধস্ত যথাবৎ শ্রোতুমহঁসি ॥ ১
 সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ।
 ত্রাণ্যেব স্থিতির্যা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ ॥ ২
 ধ্যায়ৈদ্যথা যথাত্মানং তৎসমাধিস্থতা তথা ।
 ধ্যানৈবাত্মনি সংস্থাপ্য নাশ্চতাত্মা বশো ভবেৎ ॥ ৩
 এবমেব হি সৰ্ব্বত্র যৎ প্রসক্তস্ত যো নরঃ ।
 তথাত্মা সোহপি তত্রৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৪
 সরিৎপতো নিবিষ্টাশ্চ যথাভিন্নত্বমাপ্নুয়াৎ ।
 তথাত্মাভিন্ন এবাত্র সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, অধুনা ভবপাশনিবদ্ধ ব্যক্তির সংসার-
 পাশবিনাশক সমাধির বিষয় যথাবৎ বলিতেছি, শ্রবণ কর । ১ ।
 জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি কহে । ত্রুপদার্থে জীবা-
 ত্মার যে স্থিতি, তাহাই সমাধি নামে কথিত । ২ । যে যে ভাবে যে যে
 ব্যক্তি পরমাত্মার চিন্তা করে, সেই সেই ভাবেই তত্তদ্ব্যক্তির সমাধি
 সম্পন্ন হয় । ধ্যানযোগে জীবাত্মাকে পরমাত্মায় স্থাপন ব্যতীত
 পরমাত্মা বশীভূত হন না । ৩ । সৰ্ব্বত্র এইরূপ দেখা যায় যে, বাহাতে
 বাহার একান্ত আসক্তি, তাহাতেই তাহার আত্মা অধিষ্ঠিত হয় এবং
 সেই স্থলেই সমাধি লাভ করে । ৪ । (নগাদির) জল যেরূপ সাগরে
 নিপতিত হইয়া সেই সমুদ্রের জলের সঙ্গে অভিন্নতা প্রাপ্ত হয়,

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদ্যাং বরে ! ।
 কৰ্ম্মৈব বিধিবৎ কুৰ্ব্বন্ কামসংকল্পবর্জিতম্ ॥ ৬
 বেদান্তেষুপি শাস্ত্রেসু স্নশিক্ষিতমনাস্তথা ।
 গুরুণা চোপদিষ্টার্থং যুক্ত্যাপেতং বরাননে ! ॥ ৭
 বিদ্বন্তিঃ সৰ্ব্বশাস্ত্রজৈবিচার্য চ পুনঃ পুনঃ ।
 নিশ্চিতার্থেষু তস্মিংস্ত স্নশিক্ষিতমনাঃ সদা ॥ ৮
 যোগমেবাভ্যাসেন্নিত্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ
 ততস্তাভ্যন্তরৈশ্চিহ্নৈর্বাহৈর্বা কালসূচকৈঃ ।
 বিনিশ্চিত্যাশ্বনঃ কালমগ্নৌর্বা পরমার্থবিৎ ।
 নির্ভয়ঃ স্প্রসন্নাত্মা ভূত্বা তু বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ॥ ১০
 স্বকৰ্ম্মনিরতঃ ক্ষান্তঃ সৰ্ব্বভূতহিতে রতঃ ।
 প্রদায় বিজ্ঞাং পুত্রস্ত মন্ত্রঞ্চ বিধিপূৰ্ব্বকম্ ॥ ১১
 সংস্কারীগ্যাশ্বনঃ সৰ্ব্বমুপদিশ্য তথানঘে ! ।
 পুণ্যক্ষেত্রে শুচৌ দেশে বিদ্বন্তিষ্ঠ সমাবৃতে ॥ ১২

সমাধি অবস্থায় জীবাত্মা ও পরমাত্মাও সেইরূপ একীভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকেন । ৫

হে ব্রহ্মবিৎ-শ্রেষ্ঠে বরাননে গার্গি ! এই সম্বন্ধে কথিত আছে যে, যথাবিধি শিক্ষাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া কৰ্ম্মের অমুষ্ঠান পূৰ্ব্বক বেদান্তশাস্ত্র-সমূহে স্নশিক্ষিতমনা হইয়া, গুরুকর্তৃক উপদিষ্ট যুক্তিসঙ্গত শাস্ত্রার্থসকল সৰ্ব্বশাস্ত্রার্থবিৎ সূক্ষ্মীণের সহিত মুহূৰ্ত্তঃ বিচার সহকারে সেই সকলের যথার্থ মৰ্ম্ম নিঃসংশয়ে বুঝিয়া, সৰ্ব্বদা জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার যোগসাধনে নিরত হইবে । পরে আভ্যন্তর বা বাহ্য অথবা কালসূচক চিহ্নদ্বারা পরমার্থবিৎ যখন বুঝিতে পারিবেন যে, আসন্নসময় উপস্থিত, তখন তিনি পূৰ্ব্ববৎ নির্ভীক, প্রকল্পচিন্ত, স্বকৰ্ম্মনিষ্ঠ, জিতেন্দ্রিয়, ক্ষমাশীল

ভূমৌ কুশান্ সমাস্তীৰ্য্য কৃষ্ণাজিনমথাপি বা ।
 তস্মিন্ স্বেদপৰ্য্যঙ্কে মলৈর্বর্ষককলেবরঃ ।
 আসনে নাশ্বেদীরাস্তে প্রাঙ্গুখো বাপু্যদ্ব্যুখঃ ॥ ১৩
 নবদ্বারাণি সংযম্য গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে ॥ ১৪
 উল্লিঙ্গহৃদয়াস্তোজে প্রাণায়ামৈঃ প্রবোধিতে ।
 ব্যোম্নি তস্মিন্ প্রভারূপে সর্বকারণকারণে ॥ ১৫
 মনোবৃত্তিং স্তসংযম্য পরমাত্মনি পশ্বিতঃ ।
 মুখ্যাদায়াত্মনঃ প্রাণং ব্রুবোর্মধ্যে তদানঘে ! ॥ ১৬
 কারণে পরমানন্দে আস্থিতো যোগধারণম্ ।
 ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্ স্তসমাহিতঃ ॥ ১৭
 শরীরং সন্ত্যজেদ্বিদ্বাননেনৈব দ্বিজোত্তমঃ ॥ ১৮

ও সর্বভূতের হিতজনক কর্মে নিযুক্ত থাকিয়া যথাবিধি স্বীয়
 পুত্রকে আপনার বিদ্যা ও মন্ত্র প্রদান এবং নিজ সংস্কার সকলের
 উপদেশ দিয়া বিদ্বদ্বন্দবেষ্টিত কোন পুণ্যতীর্থক্ষেত্রে আশ্রয় গ্রহণ
 করিবেন । ৬-১২

অনন্তর তথায় ভূতলে কুশাসন বা কৃষ্ণাজিন আন্তরণ পূর্বক
 বর্ষপৰ্য্যঙ্ক হইয়া উত্তরমুখে বা পূর্বমুখে স্থিরভাবে উপবেশন করিবে
 এবং মন্ত্রদ্বারা দেহবন্ধন করিবে । ১৩ । হে অনঘে গার্গি ! তৎপরে
 এই দেহরূপ ব্রহ্মপুরে নবদ্বার রোধ করিয়া প্রাণায়াম সহকারে
 বিকসিত হৃৎকমলমধ্যস্থ আকাশাত্ম্যন্তরগত জ্যোতিঃস্বরূপ, নিরাকার,
 অখিলকারণ আত্মাতে চিস্তাবৃত্তি সংযত করিয়া মূর্ধ্বপ্রদেশে জড়য়ের
 মধ্যে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিতে হইবে । ১৪-১৬ । তদনন্তর বিদ্বান্
 দ্বিজশ্রেষ্ঠ পরমানন্দময় সর্বকারণভূত পরব্রহ্মে অধিষ্ঠান পূর্বক বায়ু-
 ধারণ করিয়া ওঙ্কাররূপ একাক্ষর ব্রহ্মমন্ত্র জপ করিতে করিতে সমাহিত

যস্মিন্ সমভ্যাসেদ্বিদ্বান্ যোগেনৈবাত্মদর্শনম্ ।
 তদেব সংস্মরেদ্বিদ্বান্ ত্যজন্তং তে কলেবরম্ ।
 তং তমেবেত্যসৌ ভাবমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ১৯
 ত্বষ্ট্রেব যোগমাস্থায় ধ্যায়ন্তাত্মানমাত্মনি ।
 স্বকৰ্ম্মনিরতা শাস্তা ত্যজান্তে দেহমাত্মনঃ ॥ ২০
 জ্ঞানেনৈব সতৈহেতেন নিত্যকৰ্ম্মাণি কুৰ্ব্বতঃ ।
 নিবৃত্তফলসঙ্গস্য মুক্তির্গার্গি ! করে স্থিতা ॥ ২১
 যদুক্তো ব্রহ্মণা পূৰ্ব্বং কৰ্ম্মযোগসমুচ্চয়ঃ ।
 তদেতৎ কীর্তিতং সৰ্ব্বং সাক্ষোপাঙ্গং বিধানতঃ ॥ ২২
 ত্বষ্ট্রেবং যোগমভ্যস্য যমাতষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।
 নিকীর্ণপদমাসাচ্ছ সপ্রপঞ্চং পরিত্যজ ॥ ২৩

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে সমাধিপ্রশংসনং নাম দশমোহধ্যায়ঃ ॥ ১০

হইয়া দেহত্যাগ করিবেন। ১৭-১৮ । ব্রহ্মবিদগণ বলেন, ঐ ব্যক্তি
 যে ভাব আশ্রয় পূৰ্ব্বক আত্মদর্শন অভি্যাস করেন, দেহবিসৰ্জন-
 সময়েও তিনি সেই ভাব আশ্রয় করিয়া থাকিবেন। ১৯ । (হে গার্গি !)
 তুমিও স্বকৰ্ম্মনিরত ও প্রশান্ত হইয়া যোগাবলম্বন পূৰ্ব্বক আত্মাতে
 আত্মার ধ্যান করিয়া আপন শরীর বিসৰ্জন কর। ২০ । হে গার্গি !
 যিনি ফলকামনা বিসৰ্জন পূৰ্ব্বক এই প্রকার জ্ঞানশিক্ষার সহিত নিত্য-
 ক্রিয়া করেন, মুক্তি তাঁহার করতলগত হয়। ২১

পুরাকালে ব্রহ্মা যে সকল কৰ্ম্মযোগ বলিয়াছিলেন, আমি এই
 তোমার নিকট তৎসমস্ত সাক্ষোপাঙ্গ যথাবিধানে কীর্তন করিলাম। ২২
 তুমিও এই প্রকারে যমাদি অষ্টাঙ্গসংযুক্ত যোগ অভি্যাস করিয়া নিকীর্ণ-
 পদ লাভ পূৰ্ব্বক সংসার পরিত্যাগ কর। ২৩

• দশম অধ্যায় সমাপ্ত ।

একাদশোহধ্যায়ঃ ।

—:—

গার্গীপ্রশ্নঃ ।

ইত্যেবমুক্তা ঋষিণা যাজ্ঞবল্ক্যেন ধীমতা ।
 ঋষিমধ্যে বরারোহা বাক্যমেতদভাষত ॥ ১
 যোগযুক্তো নরঃ স্বস্মিন্ মধ্যাহ্নে সন্ধ্যয়োঃ সদা ।
 বৈধং কৰ্ম্ম কথং কুর্য্যান্নিষ্কৃতিঃ কা ন কুৰ্ব্বতঃ ॥ ২
 ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্ব্রাহ্মণস্তদা ।
 তাং সমালোক্য ভগবানিদমাহ নরোত্তমঃ ॥ ৩

শ্রীভগবানুবাচ ।

যোগযুক্তমনুষ্যস্য সন্ধ্যয়োর্বাথবা নিশি ।
 যৎ কৰ্ত্তব্যং বরারোহে ! যোগেন খলু নিষ্কৃতিঃ ॥ ৪

ধীমান্ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কৰ্ত্তৃক এইরূপ কথিত হইয়া বরারোহা
 গার্গী ঋষিগণমধ্যে তাঁহাকে এই কথা বলিতে আরম্ভ করিলেন । ১

গার্গী কহিলেন, হে স্বামিন্ ! যহুয় আত্মাতে যোগযুক্ত হইয়া
 প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে সৰ্বদা কি প্রকারে বৈধকৰ্ম্ম করিবে এবং
 উহা না করিলেই বা কি প্রকারে নিষ্কৃতি প্রাপ্ত হইবে ? ২

ব্রহ্মজ ব্রাহ্মণ নরশ্রেষ্ঠ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কৰ্ত্তৃক
 এইরূপ জিজ্ঞাসিত হইয়া তখন তাঁহার প্রতি দৃষ্টিপাত পূৰ্ব্বক ইহা
 বলিতে আরম্ভ করিলেন । ৩

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রাতঃকালে, সায়াঃসময়ে বা রজনী-
 যোগে যোগীদিগের বৈধকৰ্ম্ম যে প্রকারে করিতে হয় এবং যোগদ্বারা

আত্মাগ্নিহোত্রবহ্নৌ তু প্রাণায়ামবিবর্দ্ধিতে ।
 বিশুদ্ধচিত্তহবিষা বিদ্যুন্তং কৰ্ম্ম জুহ্বতঃ ॥ ৫
 নিষ্কৃতিস্তশ্চ কা নোকে কৃতকৃত্যস্তদা খলু ।
 প্রয়োগকালে সংপ্রাপ্তে জীবাশ্মপরমাত্মনোঃ ॥ ৬
 বিদ্যুন্তং কৰ্ম্ম কর্তব্যং ব্রহ্মবিদুভিশ্চ নিত্যশঃ ।
 প্রয়োগকালে যোগানাং দুঃখমিত্যেব যন্ত্যজেৎ ।
 কৰ্ম্মাণি তশ্চ নিলয়ো নিরয়ঃ পরিকীৰ্ত্তিতঃ ॥ ৭
 ন দেহিনা যতঃ শক্যং ত্যজুং কৰ্ম্মাণ্যশেষতঃ ।
 তস্মাদামরণাদবৈধং কর্তব্যং যোগিনা সদা ॥ ৮
 ত্বঞ্চৈব সন্ত্যজন্ গার্গি ! বৈধং কৰ্ম্ম সমাচর ।
 যোগেন পরমাত্মানং যুজ্যন্ত্যজ কলেবরম্ ॥ ৯

যে প্রকারে মুক্তিপ্রাপ্তি ঘটে, তাহা শ্রবণ কর। ৪। যে ব্যক্তি
 প্রাণায়াম দ্বারা সংবর্দ্ধিত দেহস্থ অগ্নিকে অগ্নিহোত্র-বহ্নি বিবেচনা করিয়া
 বিশুদ্ধ চিত্তরূপ হবিঃসংযোগে তাহাতে বিধিবিহিত ক্রিয়ার আহুতি
 প্রদান করেন, তাহার আর নিষ্কৃতির কথা কি আছে? জীবাশ্ম
 ও পরমাত্মার সংযোগসময়েই তিনি আত্মাকে কৃতকৃত্য জ্ঞান করেন
 সন্দেহ নাই। ৫-৬। ব্রহ্মবিদগণ সর্বদা বিধিবোধিত কৰ্ম্মের আচরণ
 করিবেন। যে ব্যক্তি যোগপ্রারম্ভসময়ে দুঃখকর অবিয়া ঐ সকল
 কৰ্ম্ম পরিত্যাগ করে, নরক তাহার বসতিস্থান বলিয়া কীর্ত্তিত
 হয়। ৭। যেহেতু, দেহী কৰ্ম্মসকল নিঃশেষে পরিত্যাগ করিতে
 সমর্থ হয় না, এই জন্ত আমরণ সর্বদা বৈধকৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করাই
 কর্তব্য। ৮। হে গার্গি! তুমি (অত্যাশ্র) সমস্ত বিসর্জন পূর্বক
 বৈধকৰ্ম্মের অনুষ্ঠান কর এবং যোগবলে জীবাশ্মকে পরমাত্মাতে
 সংযোজন পূর্বক দেহ বিসর্জন দেও। ৯

ইত্যেবমুক্তা ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ ।

ঋষীনালোক্য নেত্রোভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ১০ ॥

সক্ষ্যামুপাস্ত্য বিধিবৎ পশ্চিমাং স্রসমাহিতঃ ।

গচ্ছন্তু সাম্প্রতং সৰ্কে ঋষয়ঃ স্বাশ্রমং প্রতি ॥ ১১

ইত্যেবমুক্তা মুনিনা মুনয়ঃ সংশিতব্রতাঃ ।

বিশ্বামিত্রো বশিষ্ঠশ্চ গোতমশ্চাজিরাস্তথা ॥ ১২

অশ্বস্ত্য নারদশ্চৈব বাঙ্কীকির্বাদরায়ণঃ ।

যোগী দীর্ঘতপা ব্যাসঃ শৌনকশ্চ তপোধনঃ ।

ভার্গবঃ কণ্ঠপশ্চৈব ভারদ্বাজস্তপোধনঃ ॥ ১৩

তপস্বিনস্তথা চান্যে বেদবেদাজ্জবেদিনঃ ।

যাজ্ঞবল্ক্যং স্রসংপূজ্য গীর্ভিরন্যাভিরুক্তমম্ ॥ ১৪

তে যাতা মুনয়ঃ সৰ্কে স্বাশ্রমেষু যথাগতম্ ॥ ১৫

তপোনিধি ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য এই কথা বলিয়া নেত্রযুগল দ্বারা ঋষিগণকে দর্শনপূর্বক (পুনরায়) এই (বক্ষ্যমাণ) বাক্য বলিতে আরম্ভ করিলেন । ১০

‘ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ঋষিগণ! তোমরা সকলে এক্ষণে সমাহিত হইয়া যথাবিধি সায়ংসক্ষ্যার উপাসনা পূর্বক নিজ নিজ আশ্রমে প্রতিগমন কর । ১১

মুনিকর্তৃক এইরূপ অভিহিত হইয়া সংশিতব্রত তাপসগণ—বিশ্বামিত্র, বশিষ্ঠ, বাদরায়ণ, যোগী দীর্ঘতপা ব্যাস, তপোধন শৌনক, ভার্গব, কণ্ঠপ, তপস্বী ভারদ্বাজ এবং অন্যান্য বেদবেদাজ্জবেদী তাপস-বৃন্দ বাক্যদ্বারা মুনিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্যকে অভিবাদন পূর্বক সকলে স্ব স্ব আশ্রমে প্রস্থান করিলেন । ১২-১৫

গতেষু স্বাশ্রমং তেষু তাপসেষু তপোধনা ।
প্রণম্য দণ্ডবদ্ভূমৌ বাক্যমেতদভাষত ॥ ১৬ ॥

গাণ্ড্যবাচ ।

ভগবন্ সৰ্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সৰ্বভূতহিতে রত ! ।
যোগং মোক্ষায় যোগীন্দ্র ! ভবন্তিৰ্ভাষিতং তু যৎ ॥ ১৭
যমাত্তষ্টাঙ্গসহিতো যোগো মুক্তেস্তু সাধনম্ ।
তদেতৎ বিস্মৃতং সৰ্বং সৰ্বজ্ঞ ! তব সন্নিধৌ ॥ ১৮
যোগং মমোপদিশ্যাত্ত্ব সাজ্ঞং সংক্ষেপরূপতঃ ।
ত্ৰাতুমর্হসি সৰ্বজ্ঞ ! জন্মসংসারসাগরাৎ ॥ ১৯
ইতু্যক্তো ব্রহ্মবাদিন্য ব্রহ্মবিদ্ব্রাজ্ঞগন্তদা ।
আলোক্য রূপয়া দীনং স্মিতপূৰ্ব্বমভাষত ॥ ২০

সেই স্কল তাপসেরা স্ব স্ব আশ্রমে প্রস্থান করিলে,
তপোধনা গার্গী ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণত হইয়া এইরূপ বাক্য
বলিলেন । ১৬

গার্গী কহিলেন, হে সৰ্বশাস্ত্রজ্ঞ সৰ্বভূতহিতরত ভগবন্ যোগীন্দ্র !
আপনি যে বলিলেন, যোগ মোক্ষের কারণ এবং যমাদি অষ্টাঙ্গসংযুক্ত
যোগ মুক্তির সাধন, হে সৰ্বজ্ঞ ! আমি আপনার নিকটে থাকিয়াও
এ সমস্ত বিস্মৃত হইয়াছি । ১৭-১৮ । অতএব হে সৰ্বজ্ঞ ! আপনি
এখন সাক্ষোপাঙ্গ যোগের উপদেশ করিয়া আমাকে জন্মসংসার-
সাগর হইতে পরিত্রাণ করুন । ১৯

ব্রহ্মবিদ্ব ব্রাজ্ঞ যাজ্ঞবল্ক্য তখন ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্তৃক এই-
রূপ অভিহিত হইয়া মুহূহান্ত সহকারে বলিলেন, হে বরাননে গার্গী !
গাত্রোথান কর, গাত্রোথান কর, কেন ভূতলে শয়ান রহিয়াছ ? আমি

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ কিং শেষে ভূমৌ গার্গি বরাননে ।

বক্ষ্যামি তে সমাসেন যোগং সম্প্রতি তচ্ছৃণু ॥ ২১

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে গার্গীপ্রশ্নো নাম

একাদশোহধ্যায়ঃ ॥ ১১

দ্বাদশোহধ্যায়ঃ ।

সংক্ষিপ্তযোগঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

সব্যেন গুল্ফেন শুদং নিপীড়্য,

সব্যেতরেণৈব নিপীড়্য সন্ধিম্ ।

সব্যেতরং গ্রাস্য করেতরেহস্মিন্,

শিখাং সমালোকয় পাবকশ্চ ॥ ১

আয়ুর্বিষাতকুৎ প্রাণো নিরুদ্ধশ্চাসনেন বৈ ।

যাতি গার্গি ! তদাপানাৎ কুলং বহ্নেঃ শনৈঃ শনৈঃ ॥ ২

সম্প্রতি সংক্ষেপে তোমার নিকট যোগের বিষয় কীর্ত্তন করিতেছি,
তাহা শ্রবণ কর । ২০-২১

একাদশ অধ্যায় সমাপ্ত ।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, গুহমূলকে বামগুল্ফ দ্বারা এবং
গুহের সন্ধিস্থানকে দক্ষিণ-গুল্ফ দ্বারা নিপীড়নপূর্ব্বক বাম-হস্তের
উপর দক্ষিণ-হস্ত রাখিয়া অগ্নি-শিখার দিকে দৃষ্টি করিবে । ১ । হে
গার্গি ! আসনবন্ধন দ্বারা বায়ুর নিরোধ হয় এবং ঐ নিরুদ্ধ বায়ু

বায়ুনা বাতিতো বহিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ ।

ভতো জলতি সৰ্বেষাং স্বকূলে দেহমধ্যমে ॥ ৩

• প্রাতঃকালে প্রদোষে চ নিশীথে চ সমাহিতঃ ।

মুহূর্তমভ্যসেদেবং যাবৎ পঞ্চদিনদ্বয়ম্ ॥ ৪

ততস্ত্বানি বিপ্রেন্দ্রে ! প্রত্য্যাশ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।

সম্ভবন্তি তদা তস্য জিতো যস্য সমীরণঃ ॥ ৫

শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহেজ্জঠরবর্তিনঃ ।

নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতৎ চিহ্নাণ্যাদৌ ভবন্তি হি ॥ ৬

অল্পমূত্রপুৰীষঃ স্তাৎ যগ্মাসে বৎসরেহপি বা

আসনে বাহনে পশ্চাৎ ন ভেতব্যং ত্রিবৎসরাৎ ॥ ৭

ততোহনিলং বায়ুসথেন সাক্ষিং,

ধিয়া সমাধায় নিরোধয়েত্তৎ ।

স্বীয় স্থান হইতে শনৈঃ শনৈঃ অগ্নিস্থানে উপনীত হয় । ২ । তৎপরে অপানবায়ুর যোগে ঐ শরীরান্তর্গত অগ্নি শনৈঃ শনৈঃ প্রদীপ্ত হইয়া প্রজ্জ্বলিত হইয়া উঠে । ৩ । এই প্রকারে সমাহিত হইয়া দশদিন যাবৎ প্রত্যহ প্রভাতে, প্রদোষে ও রাত্রিকালে মুহূর্তমাত্র অভ্যাস করিবে । ৪

হে বিপ্রশ্রেষ্ঠে ! এইরূপে যাহার বায়ু-জয় হয়, আহার আত্মাতে তখন পৃথক্ পৃথক্ লক্ষণ সকল অনুভূত হইয়া থাকে । ৫ । তখন শরীরের লঘুতা, উদরগত বহির দীপ্তি, নাদের অভিব্যক্তি, প্রথমে এই সকল চিহ্ন দৃষ্ট হয় । ৬ । ক্রমে ছয় মাস বা এক বৎসরের মধ্যে মূত্র-পুৰীষের অল্পতা হইয়া থাকে । তৎপরে তিন বৎসরের পর আর আসনবন্ধে কোনরূপ ভয় কারিবে না । ৭

অনন্তর পূর্বকথিত বায়ুকে অগ্নির সঙ্গে বুদ্ধিতে স্থাপন পূর্বক

ଧ୍ୟାୟନ୍ ସଦା ଚକ୍ରାବଳୀମବ୍ରୁହ୍ମଂ,
 ନାର୍ତ୍ତୋ ସଦା କୁଣ୍ଡଳିନୀମବ୍ରୁହ୍ମଂ ॥ ୮
 ଶିରୀଃ ସମାବେଷ୍ଟ୍ୟ ଗୁଣେନ ମଧ୍ୟେ,
 ତ୍ରୟାଂଶ ଗୋପେନ ଶିରୀଃସ୍ତଥୈବ ।
 ଅପୁଞ୍ଜମାଞ୍ଜନା ନିଗୃହ୍ୟ ସମ୍ୟକ୍,
 ପଞ୍ଚାଂଶ ସଂସ୍ୟାୟ ମରୁଦ୍ଗଂଗାମାମ୍ ॥ ୯
 ଅମ୍ବୁଗୁଣାଗେନ୍ଦ୍ରମିବ ଅସନ୍ତୀ,
 ସଦା ବ୍ରୁହ୍ମା ପ୍ରଭୟା ଜନନ୍ତୀ ।
 ନାର୍ତ୍ତୋ ସଦା ତିର୍ଥୀତି କୁଣ୍ଡଳୀ ସା ।
 ତିର୍ଥୀତି ଚ ଦେହେଷୁ ତଥେତ ରେଷୁ ॥ ୧୦
 ବାୟୁନା ବିଧୂତବହିନିଶିଖାଭିଃ,
 କଳ୍ପମଧ୍ୟାଗତନାଡ଼ୀଷୁ ସଂସ୍ଥାମ୍ ।
 କୁଣ୍ଡଳୀ ଦହତି ଯନ୍ତ୍ରହିରୁପା,
 ସଂସ୍ମରନ୍ ନରବରଂ ସ ଏବ ॥ ୧୧

ନାର୍ତ୍ତଦେଶେ ନିରୁଦ୍ଧ କରିବେ ଏବଂ ନାର୍ତ୍ତଦେଶେ ଯେ କୁଣ୍ଡଳୀକୃତି ଅମ୍ବୁଗୁଣ
 ଶକ୍ତିଚକ୍ର ଥାଏ, ତାହାକେ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ କରିତେ ଥାକିବେ । ୮ । କୁଣ୍ଡଳୀ
 ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଧାନ ଶିରୀଠିକେ ପରିବେଷ୍ଟନ ପୂର୍ବକ ମଧ୍ୟାସ୍ଥିତ ଅପରାପର ଶିରୀଠିକେ
 ଉହାର ଫଣାମଣ୍ଡଳ ଦ୍ଵାରା ଆଚ୍ଛାଦନ କରିବା ବଦନମଣ୍ଡଳ ଦ୍ଵାରା ପୁଞ୍ଜକେ
 ଦୃଢ଼ରୂପେ ନିମ୍ନୀଡ଼ନ କରିବେ ; ଏହି ପ୍ରକାରେହି ବାୟୁର ଗତିରୋଧ କରିତେ
 ହେବ । ୯ । ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିଦ୍ରାତ ଭୁଞ୍ଜୟାଞ୍ଜର ଗ୍ରାସ ନିଷାସତ୍ୟାଗ
 ସହକାରେ ଅଚେତନାବସ୍ଥା ନିଜ୍ଞତେଜ୍ଞେ ସମୁଦ୍ଭାସିତ ହିତେହେନ । ଏହି
 କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିରନ୍ତର ନାର୍ତ୍ତପ୍ରଦେଶେ ଦେହମଧ୍ୟେ ତିର୍ଥୀଗତାବେ ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ
 କରିତେହେନ । ୧୦

ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାୟୁପ୍ରେରିତ ଅଗ୍ନିଶିଖା ଦ୍ଵାରା କଳ୍ପମଧ୍ୟାସ୍ଥିତ ନାଡ଼ୀପୁଞ୍ଜେ

সমুপ্তো বহিনা তত্র বায়ুনা চ প্রচোদিতঃ ।
 প্রসার্য ফণভৃদভোগং প্রবোধং যাত্যসৌ তদা ॥ ১২
 বোধং গতে চক্রিণি নাভিমধ্যে,
 প্রাণাস্ত্র সংভূয় কলেবরেহস্মিন্ ।
 চরন্তি সর্বের সহ বহ্নিনৈব,
 যথা পটে তন্তুগতিস্তথৈব ॥ ১৩
 জিহ্বেবং চক্রিণঃ স্থানং সদা ধ্যানপরায়ণঃ ।
 ততো নয়ৈদপানস্ত নাভেরুর্দ্ধমিদং স্মরন্ ॥ ১৪
 বায়ুর্হৃদা বায়ুসথেন নার্কিং,
 নাভিং হৃতিক্রম্য গতঃ শরীরে ।
 রোগাশ্চ নশ্যন্তি বলাভিবৃদ্ধিঃ,
 . . কাস্তিস্তদানীমভবৎ প্রমুখে ! ॥ ১৫

অধিষ্ঠিতা ভূজগাকারা কুণ্ডলীকে ধ্যান পূর্বক তাহাকে সমুপ্ত করিতে সমর্থ হই, তাহাকেই নরশ্রেষ্ঠ বলা যায় । ১১ । বায়ু দ্বারা প্রেরিত ও অগ্নি দ্বারা সমুপ্ত হইলে, ঐ কুণ্ডলী ফণামণ্ডল বিস্তারপূর্বক প্রবুদ্ধ হইয়া থাকেন । ১২ । সূত্র-সকল যেমন বস্ত্রমধ্যে একত্র আবৃত হয়, নাভিকুন্দমধ্যে ভূজগরূপিণী কুণ্ডলী প্রবুদ্ধ হইলে সেইরূপ সমস্ত প্রাণবায়ু মিলিত হইয়া অগ্নির সহিত সর্বদেহে বিচরণ করে । ১৩ । এই প্রকারে কুণ্ডলিনীস্থান বিজিত হইলে সর্বদা ধ্যাননিষ্ঠ হইয়া অপানবায়ুকে স্মরণ করিতে করিতে উর্দ্ধদিকে আনয়ন করিবে । ১৪

হে বিমোহিনি ! বায়ু যে সময় অগ্নির সহিত একত্র হইয়া নাভিদেহ লঙ্ঘনপূর্বক দেহে পরিব্যাপ্ত হয়, তৎকালে যাবতীয় রোগ দূর হইয়া যায় এবং দেহে বল সংবদ্ধিত হইয়া থাকে । ১৫ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখমত্র বায়বঃ,
 পাবকেন সহ যাস্তি সমুদ্রেম্ ।
 কেনচিদিহ বদামি তদাহং,
 বীক্ষণা তু সূদীপশিখায়াঃ ॥ ১৬
 নিরোধিতঃ শ্বাদ্ভুদি তেন বায়ু-
 মধ্যৈ সদা বায়ুসথেন সার্কম্ ।
 সহস্রপত্রশ্চ মুখং প্রবিণ্ড,

কুর্যাৎ পুনস্তৃক্ণমুখং দ্বিজেন্দ্রে ! ॥ ১৭
 অবুদ্ধহৃদয়াস্তোজে গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে ।
 বলাকাশ্রেণিবদ্যোম্মি বিররাজ সমীরণঃ ॥ ১৮
 আজমধ্যাৎ সুষুম্নায়াং সংস্থিতো হুতভুক্ সদা ।
 সজলান্দুদমালাসু বিদ্যুল্লেখৈব রাজতে ॥ ১৯
 অবুদ্ধহৃৎপঙ্কজসংস্থিতেহগৌ,
 প্রাণে চ তস্মিন্ প্রবিবেশিতে তু ।

তৎকালে বায়ু বহির সহিত একত্র হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রস্থ সুধাক্ষরগণীল
 আনন্দস্বরূপ হৃদে নিমগ্ন হয় । অনেকে বলিয়া থাকেন, এই সময়ে সমুদীপ্ত
 দীপশিখার আলোক দৃষ্ট হইয়া থাকে । ১৬ । হে বিপ্রশ্রেষ্ঠে ! প্রাণবায়ু
 যখন অগ্নির সহিত হৃদয়কন্দরে নিরুদ্ধ হয়, তখন উহা হৃদয়কমলের
 মুখে প্রবেশ পূর্বক পুনরায় তাহাকে উর্দ্ধমুখ করিয়া তুলে । ১৭ । হে
 গার্গি ! ১৭কালে প্রাণবায়ু শূণ্যগামিনী বলাকাপংক্তির ত্রায় প্রফুল্ল
 হৃৎপদ্মস্থ ব্রহ্মপুরে শোভা প্রাপ্ত হয় এবং সজল নীরদ-পংক্তিতে যেমন
 তড়িলতা শোভা পায়, সেইরূপ ভ্রূবয়ের মধ্যভাগ বাবৎ সুষুম্না নাড়ীতে
 আক্লত বাহু নিরন্তর দীপ্তি পাইতে থাকে । ১৮-১৯

যখন অগ্নি প্রফুল্ল হৃৎকমলমধ্যে অধিষ্ঠিত হয় এবং তন্মধ্যে বায়ু

চিহ্নানি বাহ্যেহপি তথাস্তরেহপি,

দীপাদিদৃশ্যানি ভবন্তি সত্ত্বঃ ॥ ২০

বায়ুমুগ্ময়তন্ত্ৰং সবহ্নিং, ব্যাহরন্ প্রণবমন্ত্ৰং সবিন্দুম্ ।

বালচন্দ্রসদৃশন্ত্ৰং ললাটে, বহ্নিচন্দ্রমবলোকয় বুদ্ধ্যা ॥ ২১

সবহ্নিং বায়ুমারোপ্য ক্রবোর্মধ্যে ধিয়া তদা ।

ধ্যায়েদনশ্রুধীঃ পশ্চাদন্তরাঙ্গানমন্তরে ॥ ২২

তস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি ! ব্রহ্মৈবাজ্ঞানমোহিতঃ ।

ভ্রান্ত্যাক্রুতঃ সজীবঃ শ্রাদাচ্ছন্নো মহদাদিভিঃ ॥ ২৩

মধ্যমে চ হৃদয়েহপি ললাটে,

স্থাপুবজ্জ্বলতি লিঙ্গমদৃশ্যম্ ।

অস্তি গার্গি ! পরমার্থমিদং তৎ,

পশ্য পশ্য মনসা রুচিরূপম্ ॥ ২৪

প্রবেশ করে, তখন আশু অন্তরে বাহিরে দীপাদি আলোক দৃষ্ট হয় এবং অপরাপর লক্ষণ সকল সম্যক্ দেখা যাইতে থাকে । ২০ ।

(হে গার্গি !) তুমি প্রাণবায়ুকে অগ্নির সঙ্গে উর্দ্ধভাগে আকর্ষণ করিয়া সবিন্দু প্রণব-মন্ত্ৰ পাঠ করিতে করিতে ললাটতটে ত্রুণ চন্দ্রমাতুল্য অগ্নিকে বুদ্ধিযোগে দর্শন কর । ২১ । বুদ্ধিযোগে অগ্নির সঙ্গে বায়ুকে ক্রবয়ের অভ্যন্তরে আরোপণ পূর্বক একাগ্রমনে ঐ স্থানে মনে মনে অন্তরাঙ্গার চিন্তা করিবে । ২২ । হে গার্গি ! ঐ ব্রহ্মপুরে প্রত্যেক ব্রহ্মস্বরূপ জীবাত্মা অজ্ঞানাবৃত ও মহদহঙ্কারাদি দ্বারা বিমুক্ত হইয়া অধিষ্ঠিত আছেন । ২৩

হে গার্গি ! লিঙ্গদেহ অদৃশ্য ; উহা হৃদয় ও ললাটের অভ্যন্তরে স্থাপুৎ নিষ্পন্দ অবস্থায় দীপ্তি পাইতেছে । তুমি তথায় সেই মোহন-

ললাটমধ্যে হৃদয়ান্বুজে বা,

যঃ পশ্যতি জ্ঞানময়ীং প্রভাং তু ।

শক্তিং সদা দীপবদুজ্জ্বলস্তাং,

পশ্যন্তি তে ব্রহ্ম তদেকদৃষ্ট্য ॥ ২৫

মনো লয়ং যদা যাতি ক্রমধ্যে যোগিনাং নৃণাম্ ।

জিহ্বামূলেহমৃতপ্রাবো ক্রমধ্যে চাত্মদর্শনম্ ॥ ২৬

কাম্পনঞ্চ তথা মূৰ্দ্ধি মনসৈবাত্মদর্শনম্ ।

বোভানানি রম্যাণি নক্ষত্রাণি চ চন্দ্রমাঃ ।

কময়ঃ সিদ্ধগন্ধর্বাঃ প্রকাশন্তে হি যোগিনাম্ ॥ ২৭

ক্রবোহস্তুরে বিষ্ণুপদে চ নাভৌ,

মনোলয়ং যাবদিদং প্রয়াতি ।

তাবৎ সমভ্যস্ত্য পুনঃ খমধ্যে,

সোমং সদা সংস্মর পূর্ণরূপম্ ॥ ২৮

রূপী পুরুষকে মনোমধ্যে পুনঃ পুনঃ দর্শন কর । ২৪ । যিনি ললাটমধ্যে বা হৃদয়কমলে এই জ্ঞানময়ী, দীপবৎ উদ্ভাসিনী, শক্তিরূপিণী প্রভা সূর্য্যদা প্রত্যক্ষ করেন, একদৃষ্টি দ্বারা তিনি ব্রহ্মদর্শনে সমর্থ হন । ২৫ ।

যে সময় ব্রহ্মের মধ্যে মন একেবারে লয় প্রাপ্ত হয়, তৎকালে যোগী-দিগের রসনামূলে সুধাক্ষরণ হইতে থাকে, ক্রম অভ্যস্তুরে আত্মদর্শন ঘটে, তৎকালে যোগীর মূৰ্দ্ধপ্রদেশ কাঁপিতে থাকে, তিনি চিত্তমন্দিরে আত্মাকে প্রত্যক্ষ করেন এবং তাঁহার নেত্রপথে রমণীয় দেবোপবন, নক্ষত্র, চন্দ্র, ঋষি, সিদ্ধ ও গন্ধর্ব্ব সকল পতিত হয় । ২৬-২৭

ক্রমের মধ্যে, বিষ্ণুপদে (ব্যোমাখ্য হৃদাকাশে) অথবা নাভি-মূলে যাবৎ চিত্ত বিলীন না হয়, তত দিন মুহূৰ্হুঃ অভ্যাসযোগে সৰ্ব্বদা

সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
 . জীবে চ তস্মিন্নম্মতে স্তসংস্থে ।
 তস্মিন্ সদা যাতি মনো লয়ঞ্চ,
 মুক্তেঃ সমীপং তদिति ক্রবন্তি ॥ ২৯
 সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
 বিশুদ্ধবুদ্ধৌ চ তদাঙ্গনিষ্ঠে ।
 আনন্দমত্যন্ততমস্তি সত্যং,
 হুং গার্গি ! পশ্যাত্ত বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা ॥ ৩০
 এবং সমভ্যাস্ত সূদীর্ঘকালং,
 যমাদিভিযুক্ততনুর্মিতাশী ।
 * আনন্দমাসাত্ত গুহাং প্রবিষ্টাং,
 . মুক্তিং ব্রজ ব্রহ্মপুরে পুনস্বম্ ॥ ৩১
 ভূতানি যস্মাৎ প্রভবন্তি সর্বৈ,
 যেনৈব জীবন্তি চরাচরাণি ।

পূর্ণচন্দ্রকে ব্যোমপ্রদেশে ধ্যান করিবে । ২৮ । যে সময় প্রাণবায়ু বিষ্ণু-
 পদে নিশ্চল হইবে, তখন জীবাত্মা তন্মধ্যগত স্নুধাধারায় নিমগ্ন
 হইবে এবং চিত্তও তৎকালে লয় প্রাপ্ত হইবে । এই অবস্থাই মুক্তির
 নিকটবর্ত্তিনী বলিয়া কথিত । ২৯ । হে গার্গি ! যখন প্রাণবায়ু
 বিষ্ণুপদে অধিষ্ঠিত হয় এবং আত্মা বিশুদ্ধজ্ঞানে প্রতিভাত হন, তৎকালে
 অদ্ভুত আনন্দের সঞ্চার হইয়া থাকে ; স্মরণাৎ তুমিও বিশুদ্ধ বুদ্ধি সহ-
 কারে আশু উহা প্রত্যক্ষ কর । ৩০ । তুমি এই প্রকারে যমাদি অভ্যাস-
 পূর্ব্বক মিতাহারী হইয়া দীর্ঘকাল যোগাচরণ সহকারে কূটস্থ আনন্দময়
 পরমাত্মাকে প্রাপ্ত হও এবং ব্রহ্মপুরে উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভ কর । ৩১

যাঁহা হইতে ভূতগ্রাম ও যাবতীয় চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের উৎপত্তি

জাতানি যস্মিন্ বিনয়ং প্রয়ান্তি,
 তদ্ব্রজা বিদ্ধীতি বদন্তি সৰ্ব্বৈ ॥ ৩২
 হৃৎপঙ্কজে ব্যোম্নি যদেকরূপং,
 সত্যং সদানন্দময়ং তু সূক্ষ্মম্ ।
 তদ্ব্রজা নির্ভাসময়ে গুহায়া-
 মিতি শ্রুতেশ্চাপি সমাপ্নুবন্তি ॥ ৩৩
 অগোরগীয়ান্ মহতো মহীয়ান্,
 আত্মাশ্চ জন্তোৰ্নিহিতো গুহায়াম্ ।

তমদ্ভুতং পশ্য বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা,
 প্রয়াগকালেহপি বিহীনশোকম্ ॥ ৩৪
 প্রভঞ্জনং মুৰ্দ্ধি গতং সবহিং, ধিরা সমাসাচ্চ গুরুপদেশাৎ ।
 মুৰ্দ্ধানমুদ্ভিত্য পুনঃ খমধ্যে, প্রাণাংস্ত্যজৌদ্ধারমনুস্মর ভব ॥ ৩৫

হইয়াছে, যাঁহার দ্বারা চরাচর সমস্ত জীবিত আছে, জাত বস্তুমাত্রই
 যাঁহাতে বিলীন হয়, তাঁহাকে সকলেই ব্রজ বলিয়া থাকেন। ৩২।
 বাবতীয় শ্রুতিতেই কীৰ্ত্তিত আছে যে, সত্যস্বরূপ, আনন্দময়, সূক্ষ্ম,
 দীপ্তিশীল ব্রজ হৃদয়কন্দরে ব্যোমস্থানে বিরাজ করিতেছেন। ৩৩। যিনি
 অণু হইতে অণীয়ান্, যিনি মহৎ হইতেও মহীয়ান্, সেই আত্মা জীব-
 কুলের দেহগুহায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন। তুমি বিমলা বুদ্ধিযোগে সেই
 অদ্ভুতরূপী ব্রজকে দর্শন কর। তাঁহাকে দর্শন করিলে প্রয়াগকালে
 (অস্তিম্বসময়ে) শোক করিতে হয় না। ৩৪। গুরুর উপদেশানুসারে
 বুদ্ধিযোগে প্রাণবায়ুকে অগ্নির সঙ্গে মূৰ্দ্ধপ্রদেশে স্থাপন পূৰ্ব্বক
 ব্যোমস্থানে প্রণবমন্ত্র জপ করিতে করিতে ঐ মূৰ্দ্ধা ভেদ করিয়া
 প্রাণবায়ু বিসৰ্জন কর। ৩৫

ইচ্ছয়া যদি শরীরবিসর্গং, জ্ঞাতুমিচ্ছসি সখি ! তব বক্ষ্যে ।
 ব্যাহরন্ প্রণবমুন্নয় মূৰ্দ্ধাভিষ্ঠ যোজয় স্জাত্মনি কায়ম্ ॥ ৩৬
 ইত্যেবমুক্ত্বা ভগবান্ রহস্তে, রহস্তজং মুক্তিকরং তু তস্তাঃ ।
 যোগামৃতং বন্ধবিনাশহেতুং, সমাধিমাসে রহসি দ্বিজেন্দ্রঃ ॥ ৩৭

সা তং সূসংপূজ্য মুনিং ক্রবন্তং,
 বিষ্ঠানিধিং ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠম্ ।
 গীৰ্ত্তিঃ প্রণামৈশ্চ সতাং বরিষ্ঠং,
 তদা মুদং প্রাপ সদাশু বুদ্ধ্যা ॥ ৩৮
 যোগিং সূসংপূজ্য তদা রহস্তে,
 রহস্তজং মুক্তিকরস্ত জন্তোঃ ।
 সংসারমুৎসজ্য তদা মুদাঘ্রিতা,
 বনে রহস্তাবসথে বিবেশ ॥ ৩৯

হে গার্গি ! যথেষ্ট শরীরবিসর্জনের উপায় জানিতে যদি ইচ্ছা হয়, তাহাও বলি, অবধান কর । ওঙ্কার উচ্চারণ কবিত্তে কবিত্তে প্রাণবায়ুকে উৰ্দ্ধে আনয়ন ও মূৰ্দ্ধদেশ ভেদ পূৰ্ব্বক পরমায়ায় যোজনা করিয়া দেহ বিসর্জন কর । ৩৬

ভগবান্ দ্বিজশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্য নিৰ্জ্জনে সংসার-বন্ধনাশের হেতুভূত মুক্তিপ্রদ এই যোগামৃত কীর্ত্তন পূৰ্ব্বক নিজে সমাধিনিষ্ঠ হইলেন । ৩৭ । তখন গার্গী ব্রহ্মজ্ঞগণের বরেণ্য, বিষ্ঠানিধি, ঋষিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্যকে বাক্য (শ্রব) ও প্রণাম পূৰ্ব্বক যথাযোগ্য পূজা করিয়া জ্ঞানময় আনন্দ প্রাপ্ত হইলেন । ৩৮ । তদনন্তর তিনি পুলকিত হইয়া সংসার বিসর্জন পূৰ্ব্বক বিরলে আশ্রমে প্রবেশ করিয়া যোগাচরণে প্রস্থিত হইলেন । ৩৯

যেন প্রপঞ্চং পরিপূর্ণমেকং,
 যেনৈব বিশ্বং প্রতিভাতি সর্বম্ ।
 তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্খি জাতং,
 পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্খি জাতম্ ॥ ৪০
 যদেকমব্যক্তমচিন্ত্যমদ্বয়ং,
 প্রপঞ্চজন্মাদিকমপ্রমেয়ম্ ।
 তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্খি জাতং,
 পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্খি জাতম্ ॥ ৪১
 এতৎ পবিত্রং পরমং যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।
 জ্ঞানং শুভ্রতমং চৈব যাজ্ঞবল্ক্যেন কীর্তিতম্ ॥ ৪২
 য ইদং শৃণুয়াম্ভিত্যং যোগাখ্যানং নরোত্তমঃ ।
 সর্বপাপবিনিমুক্তঃ সম্যগ্জ্ঞানী ভবেদ্রিতি ॥ ৪৩

যিনি এই বিশ্বপ্রপঞ্চ পূর্ণ করিয়া রাখিয়াছেন, যিনি একমাত্র (অদ্বিতীয়), যাঁহা দ্বারা সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড প্রকাশিত হইতেছে, ব্রহ্ম-
 বিদগণ সেই শ্রুতির প্রথমাভিধেয় বাসুদেবকে প্রত্যক্ষ করিয়া সর্বদা
 অবস্থিত রহিয়াছেন । ৪০ । যিনি একমাত্র, অব্যক্ত, অচিন্ত্য ও অদ্বয় ;
 যিনি বিশ্বপ্রপঞ্চের উৎপত্তির আদি ও যিনি অপ্রমেয়, শ্রুতিশাস্ত্রে
 প্রথমাভিধেয় পুরুষ সেই বাসুদেবকে দর্শনপূর্বক বেদাভিজ্ঞগণ সর্বদা
 অবস্থিতি করেন । ৪১

অষ্টাঙ্গসমম্বিত, পরমপবিত্র, শুভ্রতম, জ্ঞানগর্ভ এই যোগ যাজ্ঞবল্ক্য-
 কর্তৃক কীর্তিত হইয়াছে । ৪২ । যে নরশ্রেষ্ঠ সর্বদা এই যোগাখ্যান
 শ্রবণ করেন, তিনি সর্বপাপ হইতে পরিশুদ্ধ হইয়া সম্যগ্জ্ঞানী

যশ্বেতচ্ছ্রাবয়েদ্বিদ্বান্ নিত্যং ভক্তিসমম্বিতঃ ।
 সৰ্ব্বজন্মকৃতং পাপং সৰ্বং সত্ত্বঃ প্রণশ্যতি ॥ ৪৪
 শৃণুয়াদ্যঃ সৰুদ্বাপি যোগাখ্যানমিমং নরঃ ।
 অজ্ঞানজনিতং পাপং তৎক্ষণাদেব নশ্যতি ॥ ৪৫
 অনুতিষ্ঠন্তি যে নিত্যং এতজ্জ্ঞানসমম্বিতম্ ।
 নিত্যকৰ্ম্মণি তান্ দৃষ্ট্বা দেবাশ্চ প্রণমন্তি হি ॥ ৪৬
 তস্মাজ্জ্ঞানেন দেহান্তং নিত্যকৰ্ম্ম যথাবিধি ।
 কৰ্ত্তব্যং দেহিনা গার্গি ! যোগঞ্চ ভয়ভীরুভিঃ ॥ ৪৭
 ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে সংক্ষিপ্তযোগো

নাম দ্বাদশোহধ্যায়ঃ ॥ ১২

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য উত্তরখণ্ডঃ সমাপ্তম্ ॥

হন । ৪৩। যে বিদ্বান্ ব্যক্তি ভক্তিসমম্বিত হইয়া অত্ৰকে ইহা নিত্য
 শ্রবণ করান, তিনি তৎক্ষণাৎ সৰ্ব্বজন্মকৃত, সৰ্ব্বপাপ বিনাশ করিতে
 পারেন । ৪৪। যে ব্যক্তি একবারমাত্র এই যোগাখ্যান শ্রবণ করে,
 তৎক্ষণাৎ তাহার অজ্ঞানজনিত পাপ বিনষ্ট হয় । ৪৫। যাহারা সৰ্ব্বদা
 জ্ঞানসমম্বিত এই যোগের অনুষ্ঠান করেন, দেবতারাও সেই নিত্যক্রিয়া-
 রত ব্যক্তিদিগকে দেখিয়া প্রণাম করিয়া থাকেন । ৪৬। সুতরাং হে
 গার্গি ! দেহাবসানকাল পর্য্যন্ত জ্ঞানসহকারে যথাবিধি নিত্যকৰ্ম্ম ও
 যোগের অনুষ্ঠান করা ভবভয়ভীরু দেহিগণের কৰ্ত্তব্য । ৪৭

দ্বাদশ অধ্যায় সমাপ্ত ।

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য সম্পূর্ণ ।

যোগতারাবলী ।

বন্দে গুরুগাং চরণারবিন্দে, সন্দর্শিতস্বাত্মসুখাববোধে ।
নিঃশ্রেয়সে মঙ্গলিকায়মানে, সংসারহালাহলমোহশান্ত্যে ॥
সদাশিবোক্তানি সপাদলক্ষ-লয়াবধানানি বসন্তি লোকে ।
নাদানুসন্ধানসমাধিমেকং, মন্যামহে অমৃতমং লয়ানাম্ ॥ ২
সরেচপূরৈরনিলশ্চ কুন্তে, সর্বাস্মু নাড়ীষু বিশোধিতাস্মু ।
অনাহতাদম্বুরুহাদুদেতি, স্বাত্মাবগম্যঃ স্বয়মেব বে' ৩
নাদানুসন্ধান! নমোহস্ত তুভ্যং, হ্রাং মন্যাহে তত্ত্বপদং লয়ানাম্
ভবৎপ্রসাদাৎ পবনেন সাকং,

বিলীয়তে বিষ্ণুপদে মনো মে ॥ ৪

জালঙ্কারোডয়নমূলবন্ধান্,

জল্পন্তি কঠোদরপায়ুমূলে ।

যাহার প্রসাদে আত্মসুখবোধের পথ প্রদর্শিত হয়, যাহা মুক্তির
নিদান, যাহা মঙ্গলময়, সংসারবিষরূপ মোহশান্তির জন্ম আমি সেই
গুরুপাদপদ্ম বন্দনা করি । ১ । ইহলোকে শিবকথিত সপাদ একলক্ষ
লয়যোগের বিষয় বিজ্ঞমান আছে ; তন্মধ্যে একমাত্র নাদানুসন্ধান-
নামক যোগকে আমি শ্রেষ্ঠ বিবেচনা করি । ২ । বায়ুর রেচক, পূরক
ও কুস্তক দ্বারা নাড়ীসমূহ বিশোধিত হইলে, অনাহতপদ্ম হইতে আপনা
হইতেই আত্মলাভের সোপানস্বরূপ জ্ঞান উৎপন্ন হইয়া থাকে । ৩ ।
হে নাদানুসন্ধান! তোমাকে নমস্কার । লয়-সমূহ-মধ্যে তোমাকেই
তত্ত্বপদ বলিয়া বিবেচনা করি । তোমার প্রসাদে প্রাণ-বায়ুর সহিত
আমার মন বিষ্ণুপদে বিলীন হইতে পারে । ৪ । যোগিগণ বলেন,

বন্ধত্রয়েহস্মিন্ পরিচীয়মাণে,
 বন্ধঃ কূতো দারুণকালপাশৈঃ ॥ ৫
 উড্ডীনজালঙ্করমূলবন্ধৈ-
 রুন্মিচ্ছিতায়ামুরগাজনায়াম্ ।
 প্রত্যঙ্গুখদ্বাং প্রবিশন্ সুসুপ্তাং,
 গমাগমৌ মুঞ্চতি গন্ধবাহঃ ॥ ৬
 উৎথাপিতাধারহুতাননোন্ধৈ-
 রাকুঞ্চনৈঃ শব্দপানবায়ৌ ।
 সংপ্রাপিতে চন্দ্রমসঃ অবন্তীং,
 গীষ্মধারাং পিবতীহ ধন্তঃ ॥ ৭
 বন্ধত্রয়াভ্যাসবিপাকজাতং,
 • • বিবর্জিতাং রেচকপূরকাভ্যাম্ ।

কষ্ট, উদর ও পাণ্ডু মূল এই তিন স্থানে জালঙ্কর, উড্ডীয়ান ও মূলবন্ধ
 বিদ্যমান অর্থাৎ ঐ তিন স্থানে উক্ত বন্ধত্রয়ের অনুষ্ঠান করিতে হয় ।
 এই তিনটি বন্ধ সম্যক্ অনুষ্ঠিত হইলে দারুণ কালপাশের বন্ধন আর
 কোথায় থাকে ? অর্থাৎ কালপাশ ছিন্ন করিতে পারা যায় । ৫

উড্ডীয়ান, জালঙ্কর, মূলবন্ধ এই তিনটির অনুষ্ঠান করিলে সর্ববৎস-
 কুণ্ডলীভূতা কুলকুণ্ডলিনী নিদ্রা পরিত্যাগ পূর্বক জাগরিত হইলে, প্রাণ-
 বায়ু অধোমুখে সুস্ব্যামার্গে প্রবেশ করে এবং গমনাগমন পরিত্যাগ
 করিয়া থাকে । ৬ । আধারপদ্ম হইতে যে অগ্নিশিখা উথিত হয়, যে
 সাধক সেই অগ্নিশিখা আকুঞ্চন পূর্বক অপানবায়ুকে ইড়ামার্গে লইয়া
 যাইতে সমর্থ হন, তিনি সহস্রদলপদ্ম হইতে যে চন্দ্রমাবিগলিত অমৃত-
 ধারা ক্ষরিত হয়, তাহা পান করিয়া ধন্ত হন । ৭ । উড্ডীয়ানাদি তিনটি
 বন্ধের অনুষ্ঠান দ্বারা যখন উহাতে সিদ্ধিলাভ হয়, তখন আর রেচক-

বিশোধয়ন্তীং বিষয়প্রবাহং,
 বিত্যাং ভজে কেবলকুস্তুরপাম্ ॥ ৮
 অনাহতে চেতসি সাবধানৈ-
 রভ্যাসসূরৈরমুভুয়মানা ।
 সংস্তুতিত্বাসমনঃপ্রচারা,
 সা জুস্ততে কেবলকুস্তকশ্রীঃ ॥ ৯
 সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুস্তাঃ,
 সম্ভাব্যতে কেবলকুস্ত এব ।
 কুস্তোত্তমে যত্র তু রেচপূরৈঃ,
 প্রাণশ্চ ন প্রাকৃতবৈকৃতার্থ্যে ॥ ১০
 ত্রিকূটনাম্নি তিমিরেহন্তরে খে,
 স্তুস্তং গতে কেবলকুস্ত এব ।

পূরকের আবশ্যক হয় না, উহা পরিত্যক্ত হইয়া থাকে ; তৎকালে
 সমস্ত বিষয়প্রবাহ বিশোধিত হইয়া যায়, কোন বিষয়েই বাসনা থাকে
 না ; সাধক তৎকালে একমাত্র কুস্তকরূপিণী বিষ্ণুরই ভজনা করেন । ৮।
 এই প্রকারে সাবধানে অভ্যাস করিতে করিতে তৎপ্রভাবে অনা-
 হতনামক চতুর্থপদে চিত্ত সন্নিবেশিত হয় ; তখন স্বাসাদিক্রিয়া ও
 মনের গতি স্তম্ভিত হইয়া পড়ে, কেবল-নামক কুস্তকশ্রীই সমুদ্ভাসিত
 হয় । ৯। হঠযোগমধ্যে সহস্র সহস্র প্রকার কুস্তকের বিষয় বর্ণিত
 আছে ; তন্মধ্যে কেবল-কুস্তকই শ্রেষ্ঠ । ঐ কুস্তক সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ুর
 প্রাকৃত ও বিকৃতার্থ্য রেচকপূরকের আর প্রয়োজন থাকে না । ১০।
 যানবদেহের হৃদয়মধ্যে ত্রিকূট নামে একটি শূণ্যস্থান আছে ; প্রাণবায়ু
 সেইখানে অন্ধকারে স্তম্ভীভূত হইলে কেবলকুস্তকই বিদ্যমান থাকে ।

প্রাণানিলো ভানুশশাঙ্কনাভ্যো,
 . বিহায় সত্ত্বো বিলয়ং প্রয়াতি ॥ ১১
 প্রত্যাহতঃ কেবলকুন্তকেন,
 প্রভুস্তকুণ্ডল্যপভুস্তশেষঃ ।
 প্রাণঃ প্রতীচীনপথেষু মন্দং,
 বলীয়তে বিষ্ণুপদে মনো মে ॥ ১২
 নিরঙ্কুশানাং শ্বসনোদগমানাং,
 নিরোধনৈঃ কেবলকুন্তকাঠৈঃ ।
 উদেতি সর্বেশ্বিয়বৃত্তিশূন্যো,
 মরুৎস্বয়ঃ কোহপি মহামতীনাং ॥ ১৩
 ন দৃষ্টিলক্ষ্যাগি ন চিত্তবন্ধো,
 ন দেশকালো ন চ বায়ুরোধঃ ।

সেই সময়ে প্রাণবায়ু চন্দ্রনাড়ী (ইড়া) ও সূর্য্যনাড়ী (পিজলা) পরিহার পুরঃসর, সত্ত্ব বিলয় প্রাপ্ত হয় । ১১

কুণ্ডলিনী কর্তৃক উপভুক্ত হইয়া যে প্রাণবায়ু অবশিষ্ট থাকে অর্থাৎ কুণ্ডলিনীতে যে প্রাণবায়ু সঞ্চালিত হয়, তাহা কেবল-কুন্তকবলে প্রত্যা-
 হত হইয়া শনৈঃ শনৈঃ অধোদিকে বিলয়প্রাপ্ত হয়; তখন আমার
 (যোগীর) মন বিষ্ণুপদে বিলীন হইয়া যায় । ১২ । যে সকল ব্যক্তি
 মহাবুদ্ধি, তাহারা কেবলকুন্তক দ্বারা নিরঙ্কুশরূপে (নির্বিঘ্নে) শ্বাসবায়ুর
 নিরোধ করিলে, তাহাদিগের যাবতীয় ইন্দ্রিয়বৃত্তি নিবৃত্ত হইয়া বায়ুর
 লয় ঘটিয়া থাকে । ১৩ । যোগাভ্যাস করিতে করিতে যখন রাজযোগ
 সুসম্পন্ন হয়, তখন আর কোন লক্ষ্যবস্তুর প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়
 রাখিতে হয় না, চিত্তবন্ধের (মনঃসংযমেরও) প্রয়োজন থাকে না এবং

ন ধারণাধ্যানপরিশ্রমো বা,
 সমেধমানে সতি রাজযোগে ॥ ১৪
 অশেষদৃশ্যোজ্জিতদৃগ্জয়ানা-
 মবস্থিতানামিহ রাজযোগে ।
 ন জাগরো নাস্তি স্মৃপ্তিভাবো,
 ন জীবিতং নো মরণং ন চিন্তম্ ॥ ১৫
 অহংমমত্বাদি বিহায় সর্বং
 শ্রীরাজযোগে স্থিরমানসানাম্ ।
 ন দৃষ্টতা নাস্তি চ দৃশ্যভাবঃ,
 সা জন্ততে কেবলসংবিদেব ॥ ১৬
 নেত্রে যথোন্মেষনিম্নেষশূন্তে,
 বায়ুর্যথা বর্জিতরেচপূরঃ ।

দেশকালাদির বিচার বা ধ্যানধারণাদিজনিত পরিশ্রমেরও প্রয়োজন করে না । ১৪

যিনি ইহলোকে রাজযোগে অবস্থিত থাকেন, তাঁহার দৃষ্টি সমস্ত দৃশ্যপদার্থকে জয় করে অর্থাৎ ব্রহ্মাণ্ডস্থ কোন পদার্থের প্রতিই আর তাঁহার দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে না ; তাঁহার কি জাগ্রদবস্থা, কি স্মৃপ্ত্যবস্থা, কি জীবিতাবস্থা, কি মরণাবস্থা, কি চিন্ত-সংঘমাবস্থা কিছুই বিদ্যমান থাকে না । ১৫ । রাজযোগে যাহাদিগের চিত্ত স্থির হইয়াছে, তাঁহারা “আমি, আমার” ইত্যাদি মায়াভাব পরিত্যাগ করিয়া থাকেন ; তাঁহাদের দৃষ্টভাব বা দৃশ্যভাব কিছুই থাকে না ; তাঁহাদিগের একমাত্র জ্ঞানই বিকাশ পাইয়া থাকে । ১৬ । যাহার বলে নেত্রদ্বয় নিমেষ ও উন্মেষ-বর্জিত হয়, যাহার বলে বায়ুর রেচকপূরক-ক্রিয়া বিলোপ প্রাপ্ত এবং

মনশ্চ সঙ্কল্পবিকল্পশূন্যং,

মনোহীনী সা ময়ি সন্নিধন্তাম্ ॥ ১৭

চিন্তেন্দ্রিয়াণাং চিরনিগ্রহেণ,

স্বাসপ্রবাহে শমিতে সমস্তে ।

নির্বাতদীপৈরিব নিশ্চলান্নৈ-

র্মনোহীনী সা ময়ি সন্নিধন্তাম্ ॥ ১৮

উন্নতবস্ত্রাধিগমায় বিদ্ধ-

মুপায়মেকং তব নির্দিশামি ।

পশ্চাদ্দাসীনদৃশা প্রপঞ্চং,

সঙ্কল্পমুন্মূলয় সাবধানঃ ॥ ১৯

প্রসহ সঙ্কল্পপরম্পরাণাং,

• • সংচ্ছেদনে সমস্তসাবধানঃ ।

যাহার প্রভাবে মন সংকল্প-বিকল্পশূন্য অর্থাৎ মন বাসনাশূন্য ও দ্বৈতভাব-
বিরহিত হয়, সেই মনের উন্নতকারিণী শক্তি আমাতে প্রতিভাত
হউক । ১৭। যাহার প্রভাবে চিন্তের ও ইন্দ্রিয়সমূহের চিরনিগ্রহ স্বটে (চির-
দিনের জ্ঞাত চিত্ত ও ইন্দ্রিয়-সকল সংযত হয়), যাহার প্রভাবে স্বাস-
প্রবাহ প্রশমিত হয়, যাহার প্রভাবে সর্বত্র নির্বাতস্থানস্থ দীপের ত্যায়
নিশ্চল হয়, সেই মনোমথনকরী শক্তি আমাতে প্রতিভাত হউক । ১৮

হে বিধ্বন্ ! যাহাতে উন্নতী অবস্থা লাভ হয়, আমি তোমার নিকট
তাহার একটি উপায় নির্দেশ করিতেছি । তুমি সাবধান হইয়া উদা-
সীনদৃষ্টিতে (জ্ঞানদৃষ্টিযোগে) মায়ী-প্রপঞ্চ দর্শন পূর্বক যাবতীয়
বাসনার উন্মূলন কর । ১৯ । যদি সর্বদা সাবধান হইয়া সমস্ত বাসনার
উচ্ছেদসাধন কর, তাহা হইলে চিন্তে আর কোন অবলম্বনই থাকিবে
না, সমস্ত অবলম্বন বিলোপপ্রাপ্ত হইবে, তখন চিত্ত শনৈঃ শনৈঃ শাস্তি



আলম্বনাদাবপচীয়মাণে,

শনৈঃ শনৈঃ শান্তিমুপৈতি চেতঃ ॥ ২০

নিশ্বাসলোপৈর্বিম্বদৈতঃ শরীরৈ-

র্নৈত্রাজ্ঞনৈর্বদ্ধনিমীলিতৈশ্চ ।

আবির্ভবন্তীহ মনস্কমুদ্রা-

মালোকয়ামো মুনিপুঞ্জবানাম্ ॥ ২১

অমী হি চেদ্ভ্রা সহজা মনস্কা,

দেহে মমত্বং শিথিলায়মাণে ।

মনোগতিং মারুতবৃত্তিশূণ্যং,

গচ্ছন্ত্যগম্যাং গমনাবশেষাম্ ॥ ২২

নিবর্তয়ন্তীং নিভৃতেল্লিয়াগাং,

প্রবর্তয়ন্তীং পরমাত্মযোগম্ ।

সংবিন্ধ্যয়ীং তাং সহজামবস্থাং,

কদা গমিষ্যামি গতান্ত্যভাগঃ ॥ ২৩

লাভ করিবে । ২০ । যখন দেহের শ্বাস-প্রশ্বাসক্রিয়া লোপ প্রাপ্ত হয়, নৈত্র বদ্ধ ও নিমীলিত হয়, তখনই যোগিশ্রেষ্ঠগণের মনস্কমুদ্রার (নিশ্চল-চিন্ততার) আবির্ভাব হয় ; আমি তাদৃশী অবস্থাই দর্শন করিতে ইচ্ছা করি । ২১ । যখন ঐরূপ মনস্কমুদ্রার অভ্যুদয় হয়, ইন্দ্রিয়গণ নিশ্চল হইয়া উঠে, তখন দেহের প্রতি মমতা শিথিল হইয়া পড়ে, চিন্তের গতি ও প্রাণাদি বায়ুর গতি শূন্য হয়, তৎকালে দুর্কোধ্য চরমাবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায় । ২২ ।

বাহ্যতে ইন্দ্রিয়গ্রামের সমুদয় বৃত্তি নিবৃত্তি প্রাপ্ত হয়, বাহ্য দ্বারা পরমাত্মযোগের অভ্যুদয় হয়, কবে আমি সেই জ্ঞানময়ী সহজাবস্থা

- ‘ প্রত্যগ্‌বিমর্শাতিশয়েন পুংসাং,
 প্রাচীনসঙ্গেষু পলায়িতেষু ।
 প্রাদুর্ভবৎ কাপি ন জাড্যনিদ্রা,
 প্রপঞ্চ একো বিলয়ং প্রয়াতি ॥ ২৪
 বিচ্ছিন্নসঙ্কল্পবিকল্পমূলে,
 নিঃশেষনির্মূলিতকর্ষজালে ।
 নিরন্তরাভ্যাসিনি নিত্যভদ্রে,
 বিরাজতে যোগিনি যোগনিদ্রা ॥ ২৫
 বিশ্রামস্তিমাশাশ্বতুরীয়তত্ত্বে,
 বিশ্বাত্তবস্থা ত্রিতয়োপরিস্থে ।
 সংবিন্ময়ীং কামপি সর্বকালং,
 নিদ্রাং ভজ নির্বিশ নির্বিকল্পাম্ ॥ ২৬

প্রাপ্ত হইব? ২৩। সম্যকরূপে বিবেচনা করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝা যায় যে, প্রাচীনসঙ্গ অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহের ক্রিয়া রসগন্ধাদিবোধ পলায়ন করিলে, জড়তা ও নিদ্রা প্রভৃতি যে সকল অবস্থা পূর্বে ছিল, তাহাদের কিছুই আর বিদ্যমান থাকে না; তদবস্থায় এই একমাত্র সংসারপ্রপঞ্চ লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ তদবস্থায় যোগীর আর সংসারবোধও বিদ্যমান থাকে না। ২৪। যখন সঙ্কল্পবিকল্পমূলক কর্ষজাল নিঃশেষে নির্মূল হইয়া যায়, যখন নিরন্তর অভ্যাসবলে নিত্যমঙ্গল উপস্থিত হয়, তখন যোগিপুরুষে যোগনিদ্রা বিরাজমান থাকে। ২৫। যে অবস্থায় তুরীয়তত্ত্বে (ব্রহ্মতত্ত্বে) বিশ্রামলাভ করা যায়, জাগ্রদাদি অবস্থাত্রয়ের উর্দ্ধতা বিশ্বাবস্থা সংস্থিত হয়, সেই অবস্থায় যে সর্বকালব্যাপিনী অনির্কচনীয় নিদ্রার আবির্ভাব হইয়া থাকে, তুমি সেই নির্বিকল্প নিদ্রার ভজন কর। ২৬

প্রকাশমানে পরমাত্মভানৌ,
 নশ্চ্যত্যবিজ্ঞাতিমিরে সমস্তে ।
 অহো বৃধা নির্মলদৃষ্টয়োহপি,
 কিঞ্চিন্ন পশ্যন্তি জগৎ সমগ্রম্ ॥ ২৭
 সিদ্ধিং তথাবিধমনোবিলয়াং সমর্থ্যং,
 শ্রীশৈলশৃঙ্গকুহরেষু কদোপলভ্যে ।
 গাত্রে যথামরলতাঃ পরিবেষ্টয়ন্তি,
 কর্ণে যথা বিচরন্তি খগাশ্চ নীড়ম্ ॥ ২৮
 ব্রহ্মরক্ষুগতে বায়ো গিরেঃ প্রস্রবণং ভবেৎ ।
 শৃণোতি শ্রবণাভীতং নাদং মুক্তির্ন সংশয়ঃ ॥ ২৯
 ইতি যোগভারাবলী সমাপ্তা ।

পরমাত্মরূপ স্বর্ঘ্য প্রকাশিত হইলে সমস্ত অবিজ্ঞারূপ অন্ধকার
 বিনাশ প্রাপ্ত হয় । অহো ! বিমলদৃষ্টি গুণ্ডিতগণ সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডের কিছুই
 দেখিতে পান না অর্থাৎ তৎকালে ব্রহ্মেই তাঁহার চিত্ত নিবিষ্ট থাকে,
 ব্রহ্মাণ্ডের বাহ্যিক দৃশ্য আর তাঁহাদের নেত্রে নিপতিত হয় না । ২৭

যে অবস্থা ঘটিলে দেহে অমরলতা পরিবেষ্টন করে এবং যে অবস্থায়
 শ্রুতিমূলে বিহঙ্গগণ কুলায় নির্মাণ করিয়া বিচরণ করে, কবে আমি
 সূমেরুর শৃঙ্গে বা গহবরে অবস্থিতিপূর্বক তাদৃশী মনোবিলয়কারিণী
 সিদ্ধির অবস্থা প্রাপ্ত হইবে ? ২৮ । প্রাণবায়ু যখন ব্রহ্মরক্ষুগত হয়
 অর্থাৎ সহস্রদলকমলে যে সময় প্রাণবায়ু উপস্থিত হয়, তখন গিরির
 প্রস্রবণ ঘটে অর্থাৎ সহস্রদলকমলরূপ পর্বত হইতে স্রোতস্রাবণ হইয়া
 তখন যোগীর কর্ণে শ্রবণাভীত মনোরম নাদ-ধ্বনি শ্রুত হয় ; স্রোতস্রাবণ
 মুক্তিলাভ হয় সন্দেহ নাই । ২৯

যোগভারাবলী সমাপ্ত ।

দত্তাত্রেয়-প্রোক্ত-

যোগ-ব্রহ্মসূত্র ।

যোগাধ্যায়ঃ ।

দত্তাত্রেয় উবাচ ।

জ্ঞানপূর্ব্বো বিয়োগো যোহজ্ঞানেন সহ যোগিনঃ ।

স। মুক্তিব্রহ্মণা চৈক্যমর্নৈক্যং প্রাকৃতৈত্ত্বগৈঃ ॥ ১

মুক্তির্যোগাৎ তথা যোগঃ সম্যগ্জ্ঞানান্বহীপতে ! ।

জ্ঞানং দুঃখোদ্ভবং দুঃখং মমতাসক্তচেতসাম্ ॥ ২

তস্মাৎ সঙ্গং প্রযত্নেন মুমুক্শুঃ সন্ত্যজেন্নরঃ ।

সঙ্গাভাবে মমেত্যশ্রাঃ খ্যাতেহানিঃ প্রজায়তে ॥ ৩

নির্শ্রমত্বং সুখায়ৈব বৈরাগ্যাদ্দোষদর্শনম্ ।

জ্ঞানাদেব চ বৈরাগ্যং জ্ঞানং বৈরাগ্যপূর্ব্বকম্ ॥ ৪

অজ্ঞানের সহিত জ্ঞানপূর্ব্ব বিয়োগ যোগীর সম্বন্ধে মুক্তি (জ্ঞান-লাভের পর যে অজ্ঞানের বিনাশ হয়, তাহাকেই যোগীর মুক্তি কহে) । আর প্রাকৃত গুণের সহিত একতাহাপনই ব্রহ্মের সহিত ঐক্য বলিয়া অভিহিত । ১ । হে মহীপতে ! যোগ হইতে মুক্তি এবং সম্যক্ জ্ঞান হইতে যোগ উৎপন্ন হয় । জ্ঞান দুঃখ হইতে সঙ্গাত এবং মমতাসক্তচিত্ত ব্যক্তিদিগেরই দুঃখ ঘটে । ২ । এই হেতু মুমুক্শু ব্যক্তি যত্ন সহকারে সঙ্গ (আসক্তি) ত্যাগ করিবে । আসক্তির অভাব হইলেই ‘আমার’ এই জ্ঞানের বিনাশ হয় । ৩

নির্শ্রমত্ব সুখেরই কারণ ; বৈরাগ্য জন্মিলেই (সংসারে) দোষদৃষ্টি :

তদগৃহং যত্র বসতি স্তুভোজ্যং যেন জীবতি ।

যশ্মুক্তয়ে তদেবোক্তং জ্ঞানমজ্ঞানমগ্ৰথা ॥ ৫ ।

উপভোগেন পুণ্যানামপুণ্যানাঞ্চ পার্থিব ! ।

কর্তব্যানাঞ্চ নিত্যানামকামকরণাৎ তথা ॥ ৬

অসঞ্চয়াদপূর্বশ্চ ক্ষয়াৎ পূর্বার্জিতশ্চ চ ।

কৰ্ম্মণো বন্ধমাপ্নোতি শরীরং ন পুনঃ পুনঃ ॥ ৭

এতৎ তে কথিতং রাজন্ ! যোগং চেমং নিবোধ মে ।

যং প্রাপ্য ব্রহ্মণো যোগী শাস্ততান্নাগ্ৰতাং ব্রজেৎ ॥ ৮

প্রাগেবাভ্যাস্যনা জ্যেয়ো যোগিনাং স হি দুর্জয়ঃ !

কুর্বাতি তজ্জয়ে যত্নং তন্তোপায়ং শৃণুশ্ব মে ॥ ৯

জন্মে (সংসার মিথ্যা বলিয়া বোধ হয়) ; জ্ঞান হইতেই বৈরাগ্য জন্মে এবং জ্ঞানও বৈরাগ্যমূলক । ৪ । যেখানে বাস করা যায়, তাহাই গৃহ ; যাহা দ্বারা জীবনধারণ করা যায়, তাহাই ভোজ্য ; সেইরূপ যাহা মুক্তির কারণ, তাহাই জ্ঞান এবং ইহার অগ্রথাই অজ্ঞান বলিয়া কথিত । ৫ । হে পার্থিব ! পুণ্যাপুণ্যের উপভোগ, নিত্য-কর্তব্য-কর্ম্মের নিষ্কাম অহুষ্ঠান, অপূর্ব কর্ম্মের অসঞ্চয় অর্থাৎ পাপপুণ্যের অসঞ্চয় এবং পূর্বার্জিত কর্ম্মের ক্ষয় হইলে পুনঃ পুনঃ দেহবন্ধন ঘটে না । ৬—৯

হে রাজন্ ! এই বাহা তোমার নিকট বলিলাম, আমার নিকট সেই যোগের বিষয় শ্রবণ কর—যাহা প্রাপ্ত হইলে যোগী শাস্ত ব্রহ্ম ব্যতীত আর কাহারও আশ্রয় গ্রহণ করেন না । ৮ । প্রথমেই আত্মা দ্বারা আত্মাকে জয় করিবে । এই আত্মা যোগীদিগেরও দুর্জয় । সুতরাং আত্মাকে জয় করিতে যত্ন করিবে । তাহার উপায় আমার নিকট শ্রবণ কর । ৯

প্রাণায়ামৈর্দহেদোষান্ ধারণাভিচ্ছ কিঞ্চিৎ ।
 প্রত্যাহারেণ বিষয়ান্ ধ্যানেনানীশ্বরান্ গুণান্ ॥ ১০
 যথা পর্বতধাতুনাং দোষা দহন্তি ধাম্যতাম্ ।
 তথেন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১
 প্রথমং সাধনং কুর্য্যাৎ প্রাণায়ামশ্চ যোগবিৎ ।
 প্রাণাপাননিরোধস্ত প্রাণায়াম উদাহৃতঃ ॥ ১২
 লঘুমধ্যোত্তরীয়াখ্যঃ প্রাণায়ামস্ত্রিধোদিতঃ ।
 তস্য প্রমাণং বক্ষ্যামি তদলক্ ! শৃণুষ মে ॥ ১৩
 লঘুর্দ্বাদশমাত্রস্ত দ্বিগুণঃ স তু মধ্যমঃ ।
 ত্রিগুণাভিস্ত মাত্রাভিরুত্তমঃ পরিকীর্তিতঃ ॥ ১৪
 নিমেষোন্মেষণে মাত্রা কালো লঘু ক্রুরস্তথা ।
 প্রাণায়ামশ্চ সংখ্যার্থং শ্রুতো দ্বাদশমাত্রিকঃ ॥ ১৫

দোষরাশিকে প্রাণায়াম দ্বারা, পাপরাশিকে ধারণা দ্বারা, বিষয়-
 সকলকে প্রত্যাহার দ্বারা এবং অনীশ্বর গুণসমূহকে ধ্যান দ্বারা ভস্মীভূত
 করিবে । ১০ । অগ্নিদগ্ধ হইলে পর্বতজাত ধাতুসমূহের দোষরাশি যেমন
 ভস্মীভূত হয়, প্রাণবায়ু নিগ্রহ (জয়) হইলে সেইরূপ ইন্দ্রিয়কৃত দোষ
 সকল দগ্ধ হইয়া থাকে । ১১ । যোগবিৎ ব্যক্তি প্রথমে প্রাণায়াম-
 সাধন করিবেন । প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম বলিয়া
 উদাহৃত । ১২ । হে অলক ! প্রাণায়াম ত্রিবিধ বলিয়া কথিত ;—
 লঘু, মধ্যম ও উত্তরীয় (উত্তম) । তাহার প্রমাণ বলিতেছি, আমার
 নিকটে শ্রবণ কর । ১৩

দ্বাদশ মাত্রায় লঘু প্রাণায়াম হয়, মধ্যম প্রাণায়াম উহার দ্বিগুণ
 (চতুর্বিংশমাত্রাশ্চক্) এবং উত্তম প্রাণায়াম ত্রিগুণ (ষট্‌ত্রিংশমাত্রা-
 শ্চক্) বলিয়া পরিকীর্তিত । ১৪ । (চকুর নিমেষ ও উন্মেষে যে সময়

প্রথমেণ জয়েৎ স্বেদং মধ্যমেণ চ বেপথুম্ ।
 বিবাদং হি তৃতীয়েন জয়েদ্যোষাননুক্রমাৎ ॥ ১৬
 মৃদুত্বং সেব্যমানস্ত সিংহশার্দূলকুঞ্জরাঃ ।
 যথা যান্তি তথা প্রাণো বশ্যো ভবতি যোগিনঃ ॥ ১৭
 বশ্যং মত্তং যথেষ্টাতো নাগং নয়তি হস্তিপং ।
 তথৈব যোগী স্বচ্ছন্দঃ প্রাণং নয়তি সাধিতম্ ॥ ১৮
 যথা হি সাধিতঃ সিংহো মৃগান্ হস্তি ন মানবান্ ।
 তদ্বন্নিষিক্কপবনঃ কিল্বিষং ন নৃগাং তনুম্ ॥ ১৯
 তস্মাদ্যুক্তঃ সদা যোগী প্রাণায়ামপরো ভবেৎ ।
 শ্রয়তাং মুক্তিফলদং তস্তাবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ২০

অর্থাৎ হয়, সেই অত্যল্পমাত্রকালই এক মাত্রার সময় ; কিন্তু প্রাণা-
 য়ামের সংখ্যার্থ দ্বাদশমাত্রিক কাল নির্দিষ্ট হইয়াছে। ১৫। প্রথম
 প্রাণায়াম দ্বারা ঘর্ম্ম, মধ্যম প্রাণায়াম দ্বারা কম্প এবং তৃতীয় প্রাণায়াম
 দ্বারা বিবাদ—এইরূপ অনুক্রমানুসারে দোষসমূহকে জয় করিবে। ১৬

সিংহ, ব্যাঘ্র ও হস্তী যেমন সেবা দ্বারা মৃদুত্ব (বগ্গভাব) প্রাপ্ত
 হয়, প্রাণবায়ুও সেইরূপ (প্রাণায়ামযোগ দ্বারা) যোগীর বশীভূত
 হইয়া থাকে। ১৭। হস্তিপক (মাহত) যেমন ইচ্ছানুসারে মত্ত
 হস্তীকে বশীভূত করে, যোগীও সেইরূপ স্বচ্ছন্দে (প্রাণায়াম দ্বারা)
 সাধিত প্রাণকে বশীভূত করিতে পারেন। ১৮। সাধিত (বশীভূত)
 সিংহ যেমন মৃগদিগকে বধ করে, মানুষকে নিহত করে না, সেইরূপ
 বিজিত বায়ু পাণই ধ্বংস করে, মানবের দেহকে বিনষ্ট করে না। ১৯।
 স্মৃতরাং যোগী অবহিত হইয়া প্রাণায়ামপরায়ণ হইবেন। সেই প্রাণা-
 য়ামের মুক্তিফলপ্রদ চারিটি অবস্থা শ্রবণ কর। ২০

ধ্বস্তিঃ প্রাপ্তিস্থতাং সংবিৎ প্রসাদশ্চ মহীপতে !
 স্বরূপং শৃণু চেতেষাং কথ্যমানমনুক্রমাৎ ॥ ২১
 কন্মর্গামিষ্টদুষ্টানাং জায়তে ফলসংক্ষয়ঃ ।
 চেতসোহপকষায়ত্বং যত্র সা ধ্বস্তিরুচ্যতে ॥ ২২
 ঐহিকামুদ্বিকান্ কামান্ লোভমোহাস্বকান্ স্বয়ম্ ।
 নিরুধ্যাস্তে যদা যোগী প্রাপ্তিঃ সা সার্বকালিকী ॥ ২৩
 অতীতানাগতানর্থান্ বিপ্রকৃষ্টতিরোহিতান্ ।
 বিজানাতীক্ষ্মসূর্য্যক্ষগ্রহাণাং জ্ঞানসম্পদা ॥ ২৪
 তুল্যপ্রভাবস্ত সদা যোগী প্রাপ্নোতি সম্পদম্ ।
 তদা সংবিদিতি ধ্যাভা প্রাণায়ামশ্চ সংস্থিতিঃ ॥ ২৫
 যান্তি প্রসাদং যেনাস্তা মনঃ পঞ্চ চ বায়বঃ ।
 ইন্দ্রিয়ানীন্দ্রিয়ার্থাশ্চ স প্রসাদ ইতি স্মৃতঃ ॥ ২৬

হে মহীপতে ! ধ্বস্তি, প্রাপ্তি, সংবিৎ, প্রসাদ প্রাণায়ামের
 এই চারিটি অবস্থা। যথাক্রমে ইহাদের স্বরূপ বলিতেছি, শ্রবণ কর । ২১

(প্রাণায়াম করিতে করিতে) যখন ইষ্ট-দুষ্ট (শুভাশুভ) ফলের
 ক্ষয় হয় এবং চিন্তের কষায়ত্ব (মলিনত্ব) দূর হইয়া যায়, তাহাকেই
 ধ্বস্তি অবস্থা কহে । ২২ । যখন যোগী স্বয়ং লোভমোহাস্বক ঐহিক আ-
 মুদ্বিক যাবতীয় কামনা নিরোধ পূর্ব্বক অবস্থিতি করেন, তখনই তাহাকে
 সার্বকালিকী ‘প্রাপ্তি’ অবস্থা বলা যায় । ২৩ । যখন যোগী চন্দ্র, সূর্য্য,
 নক্ষত্র ও গ্রহগণের তত্ত্বজ্ঞানসম্পদ লাভ করিয়া তদ্বারা অতীত, অনাগত,
 দূরত্ব, অদৃশ্য সকল বিষয় জানিতে পারেন এবং চন্দ্রসূর্য্যাদির তুল্যশক্তি
 লাভ করিয়া নিরন্তর সম্পদ প্রাপ্ত হন, তৎকালে তাঁহার সেই প্রাণা-
 যামের অবস্থাই ‘সংবিৎ’ নামে কীর্ত্তিত হয় । ২৪-২৫ । যে অবস্থায়

শৃণু চ মহীপাল ! প্রাণায়ামস্ত লক্ষণম্ ।

যুক্ততচ্চ সদা যোগং যাদৃগ্ বিহিতমাসনম্ ॥ ২৭

পদ্মমর্দাসনকাঙ্গি তথা স্তম্বিকমাসনম্ ।

আশ্বায় যোগং যুক্তীত কুত্ৰা চ প্রণবং হৃদি ॥ ২৮

সমঃ সমাসনো ভূত্ৰা সংহত্য চরণাবূর্ভো ।

সংবৃত্তান্তস্তথৈবোরু সম্যগ্ বিষ্টভ্য চাগ্রতঃ ॥ ২৯

পার্শ্বভ্যাং নিম্নব্রণাবম্পৃশন্ প্রায়তঃ স্থিতঃ ।

কিঞ্চিদুন্নমিতশিরা দন্তৈর্দন্তান্ ন সংস্পৃশেৎ ॥ ৩০

সম্পৃশ্যন্ নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ।

রজসা তমসো বৃত্তিং সন্তেন রজসন্তথা ।

সঙ্কাত্ত নিৰ্মলে তন্ত্বে স্থিতো যুক্তীত যোগবিৎ ॥ ৩১

যোগীর মন, পঞ্চবায়ু, ইন্দ্রিয়গ্রাম ও ইন্দ্রিয়-বিষয়-সমূহ প্রসন্নতা লাভ করে, সেই অবস্থাই ‘প্রসাদ’ নামে কথিত হইয়া থাকে । ২৬

হে মহীপাল ! প্রাণায়ামের লক্ষণ এবং সর্বদা যোগসাধন-নিরত যোগীর যেরূপ আসন বিহিত, তাহা শ্রবণ কর । ২৭ । পদ্মাসন, অর্দ্ধাশন অথবা স্তম্বিকাসন অবলম্বন পূর্বক হৃদয়ে প্রণব জপ করিতে করিতে যোগে প্রবৃত্ত হইবে । ২৮ । সমভাবে সমাসনে আসীন হইয়া পদদ্বয় সঙ্কোচন, মুখ সংবৃত্ত, উরুদ্বয় সম্মুখভাগে বিষ্টক, এবং পার্শ্বদ্বয় দ্বারা শির ও মুক্ অস্পৃষ্ট রাখিয়া মন্তক কিঞ্চিৎ উন্নত করিতে হয় এবং দন্ত দ্বারা দন্ত স্পর্শ করিবে না । ২৯-৩০

(তৎকালে) যোগী স্বীয় নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে, কোন দিকে নেত্রপাত করিবে না, রজোগুণ দ্বারা তমোবৃত্তি ও সত্ত্বগুণ দ্বারা রাজসী বৃত্তি আচ্ছাদন পূর্বক নিৰ্মলতত্ত্বে অবস্থিতি করিয়া

ইন্দ্রিয়ানীশ্রিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্ মন এব চ ।
 নিগৃহ্য সমবায়েন, প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ৩২
 যন্তু প্রত্যাহারেৎ কামান্ সৰ্ব্বাঙ্গানীব কচ্ছপঃ ।
 সদাশ্রুতিরেকম্ভঃ পশ্যত্যাঙ্গানমাশ্রয়ি ॥ ৩৩
 স বাহ্যভ্যন্তরং শৌচং নিষ্পাত্যাকণ্ঠনাভিতঃ ।
 পূরয়িত্বা বুধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ৩৪
 তথা বৈ যোগযুক্তশ্চ যোগিনো নিয়তাস্থনঃ ।
 সৰ্ব্বৈ দোষাঃ প্রগল্ভন্তি স্বস্থশ্চৈবোপজায়তে ॥ ৩৫
 বীক্ষতে চ পংরং ব্রহ্ম প্রাকৃতাংশ্চ গুণান্ পৃথক্ ।
 ব্যোমাদিপৰমাণুঞ্চ তথাস্থানমকল্মষম্ ॥ ৩৬
 ইথং যোগী যতাহারঃ প্রাণায়ামপরায়ণঃ ।
 জিতাং জিতাং শনৈভূমিমারোহেত যথা গৃহম্ ॥ ৩৭

যোগসাধন করিবে। ৩১। ইন্দ্রিয়গ্রামকে ইন্দ্রিয়বিষয় হইতে এবং
 প্রাণাদি ও মনকে সমবায়ামুসারে (সম্মিলিতভাবে) নিগৃহীত করিয়া
 প্রত্যাহার আরম্ভ করিবে। ৩২। কচ্ছপ যেমন আপনার সৰ্ব্বাঙ্গ
 (উদরমধ্যে) সংস্থত করে, সেইরূপ যে যোগী কামাদিকে প্রত্যাহারণ
 করেন, তিনি নিরন্তর আত্মাতে আসক্ত হইয়া একনিষ্ঠভাবে আত্মাতে
 আত্মাকে দৃশ্বন করিয়া থাকেন। ৩৩। সেই বিদ্বান্ যোগী কণ্ঠ হইতে
 নাভি পর্যন্ত বাহ ও আভ্যন্তর শুদ্ধিসম্পাদন পূর্বক দেহ বায়ুদ্বারা পূর্ণ
 করিয়া প্রত্যাহারে প্রবৃত্ত হইবে। ৩৪। এইরূপে যোগনিরত হইলে সেই
 সংযতাত্মা যোগীর যাবতীয় দোষ বিনষ্ট হয়, তিনি স্বস্থ (শান্তি প্রাপ্ত) হন
 এবং পরব্রহ্ম ও প্রাকৃত গুণসকল পৃথক্ পৃথক্ দর্শন করিতে পারেন। তাঁহার
 আকাশাদি, পরমাণু ও অকল্মষ আত্মারও দর্শনলাভ হয়। ৩৫-৩৬

যোগী এই প্রকারে নিয়মিতভোজী হইয়া প্রাণায়ামরত হইলে,

দোষান্ ব্যাধীংস্তথা মোহমাক্রান্তা ভূরনির্জিতা ।

বিবর্জয়তি নারোহেৎ তন্মাত্তুমিনির্জিতাম্ ॥ ৩৮

প্রাণানামুপসংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি স্মৃতঃ ॥ ৩৯

ধারণেভ্যুচ্যতে চেয়ং ধার্যতে যন্ননো যায় ।

শব্দাদিত্যঃ প্রবৃত্তানি যদক্ষাণি যতাস্তিভিঃ ।

প্রত্যাহ্নিস্তে যোগেন প্রত্যাহারস্ততঃ স্মৃতঃ ॥ ৪০

উপায়শ্চাত্ত কথিতো যোগিভিঃ পরমর্ষিভিঃ ।

যেন ব্যাধ্যাদয়ো দোষা ন জায়ন্তে হি যোগিনঃ ॥ ৪১

যথা তোম্মার্থিনস্তোয়ং যন্তনানাতিভিঃ শনৈঃ ।

আপিবৈমুস্তথা বায়ুং পিবেদেয়গী জিতশ্রমঃ ॥ ৪২

প্রাণ্ডনাত্ত্যাং হৃদয়ে চাত্ত তৃতীয়ে চ তথোরসি ।

কণ্ঠে মুখে নাসিকাগ্রে নেত্রক্রমধ্যমূর্দ্ধস্থ ॥ ৪৩

শনৈঃ শনৈঃ ভূমিজয় করিয়া গৃহের ঝায় শূণ্ডে আরোহণ করিবেন । ৩৭ ।

ভূমিজয় না করিলে যাবতীয় দোষ, ব্যাধি ও মোহ বর্জিত হয় ; স্মৃত্যৎ

ভূমিজয় না করিয়া উর্দ্ধারোহণের চেষ্টা করিবেন না । ৩৮ । প্রাণাদি-

বায়ুর সংরোধ হয় বলিয়াই ‘প্রাণায়াম’ শব্দ কীর্ত্তিত হইয়াছে । ৩৯ ।

যাহা দ্বারা মনকে ধারণ করা যায় (স্বপদে স্থাপিত করা যায়), তাহাই

ধারণা শব্দে কথিত । যতাত্মা যোগিগণ যোগ দ্বারা যে শব্দাদি হইতে

ইন্দ্রিয়গণকে প্রত্যাহরণ করেন, তাহাকেই প্রত্যাহার কহে । ৪০

যোগিগণের দেহে যাহাতে রোগাদি দোষের উৎপত্তি না হইতে

পারে, পরমর্ষি যোগিগণ এই সম্বন্ধে তাদৃশ উপায় কীর্ত্তন করিয়াছেন । ৪১ ।

ত্বার্ত্ত ব্যক্তির যখন যন্তনানাতি দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ জলপান করে,

জিতশ্রম যোগীও সেইরূপ বায়ুপান করিবেন । ৪২

প্রথমে নাভিদেশে, পরে হৃদয়ে, তৃতীয়তঃ বক্ষঃস্থলে এবং কণ্ঠে,

কিঞ্চ তন্মাৎ পরশ্মিংশ্চ ধারণা পরমা মৃত্যু।
 দর্শৈতা ধারণাঃ প্রাপ্য প্রাপ্তোত্যক্ষরসাম্যতাম্ ॥ ৪৪
 তত্ত্ব নো জায়তে মৃত্যুর্ন জরা ন চ বৈ ক্রমঃ।
 ন শ্রান্তিরবসাদোহথ তুরীয়ে সততং স্থিতিঃ ॥ ৪৫
 ইয়ং বৈ যোগভূমিঃ স্মাৎ সপ্তৈব পরিকীর্তিতা।
 যত্র স্থিতে ব্রহ্মস্থিতিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৬
 নাশ্বাতঃ ক্ষুধিতঃ শ্রান্তো ন চ ব্যাকুলচেতনঃ।
 যুঞ্জীত যোগং রাজেন্দ্র ! যোগী সিদ্ধ্যর্থমাদৃতঃ ॥ ৪৭
 নাতিশীতে ন চোক্ষে বৈ ন হৃদয়ে নানিলাশ্বকে।
 কালেষ্বেতেষু যুঞ্জীত ন যোগং ধ্যানতৎপরঃ ॥ ৪৮
 সশঙ্কাগ্নিজলাভ্যাসে জীর্ণগোষ্ঠে চতুষ্পথে।
 শুষ্কপর্ণটরে নভাৎ শ্মশানে সসরীষপে ॥ ৪৯

যুখে, নাসাগ্রে, নেত্রে, জমধ্যে, মস্তকে, তৎপরে পরমব্রহ্মে ধারণা করিবে। এই দশবিধ ধারণা প্রাপ্ত হইলে ব্রহ্মসাম্যলাভ হয়। ৪৩-৪৪
 তাদৃশ যোগীর জন্ম নাই, মৃত্যু নাই, জরা নাই, ক্লান্তি নাই, শ্রান্তি নাই, অবসাদও নাই। নিরন্তর তুরীয়-পদে (ব্রহ্মে) তাঁহার স্থিতিলাভ হয়। ৪৫। ইহারই নাম যোগভূমি। ইহা সপ্তবিধ। ইহাতে অবস্থিত হইলে ব্রহ্মস্থিতি লাভ করা যায়, তাহাতে সন্দেহ নাই। ৪৬

হে রাজেন্দ্র ! যোগী ব্যক্তি সিদ্ধিলাভের জন্য সন্তপ্ত, ক্ষুধিত ও শ্রান্ত অবস্থায় যত্নশীল হইয়া যোগে প্রবৃত্ত হইবেন না; ব্যাকুলচিত্ত হইয়া যোগসাধনা করিতে নাই। ৪৭। অতিশীত, অতিগ্রীষ্ম এবং প্রবল-বেগে বাহুবহমানকালেও যোগ করিবেন না। এই সকল সময়ে ধ্যাননিষ্ঠ হইয়া যোগে প্রবৃত্ত হইতে নাই। ৪৮

তদ্বিধি ব্যক্তি কোলাহলপূর্ণ স্থানে, জলের বা অগ্নির নিকটে, জীর্ণ

সত্যে কুপতীরে বা চৈত্যবন্ধীকসঙ্কে ।
 দেশেষেতেষু তত্ত্বজ্ঞো যোগাভ্যাসং বিবর্জয়েৎ ॥ ৫০
 সত্ত্বানুপপত্তৌ চ দেশকালং বিবর্জয়েৎ ।
 নাসতো দর্শনং যোগে তস্মাৎ তৎ পরিবর্জয়েৎ ॥
 দৃঢ়তা চিত্তশুদ্ধিঞ্চ জায়তে নাত্র সংশয়ঃ ।
 স্থানকালপ্রভাবেণ নিশ্চয়ং বিদ্ধি ভূমিপ ! ।
 তন্ময়স্য কুতশ্চিত্তা দেশকালময়ী তথা ॥ ৫২
 দেশানেনানাদৃত্য মুঢ়ত্বাদেয়া যুনক্তি বৈ ।
 বিদ্যায় তস্য বৈ দোষা জায়ন্তে তন্নিবোধ মে ॥ ৫১
 বাধিৰ্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতেমূকত্বমন্ধতা ।
 অরশ্চ জায়তে সত্ত্বস্তত্ত্বদজ্ঞানযোগিনঃ ॥ ৫৪

গোষ্ঠে, চতুপথে, শুষ্কপত্রবহুল স্থলে, ভয়াবহ প্রদেশে, কুপতটে, চৈত্য-
 সমীপে অথবা বন্ধীকস্তূপের নিকট যোগাভ্যাস করিবেন না । ৪২-৫০ ।
 সাত্ত্বিকভাবের সঞ্চার না হইলে দেশকাল পরিত্যাগ করিবে ।
 কারণ, অসত্যের যোগসাধন ঘটে না, স্মৃতির উহা বর্জন করিবে । ৫১ ।
 হে ভূপতে ! স্থান ও কালের গুণে নিশ্চয়ই দৃঢ়তা ও চিত্তশুদ্ধি জন্মে
 জানিবে ; ইহাতে সন্দেহ নাই । যৎকালে তন্ময় হওয়া যায়, তখন
 আর দেশকালসম্বন্ধীয় চিন্তা কোথায় থাকে ? ৫২

মূৰ্খতাবশে যে ব্যক্তি এই দেশকাল-বিচারে অনাদর প্রদর্শন পূর্বক
 যোগসাধনে নিরত হয়, যে সকল দোষ তাহার বিঘ্নের কারণ হইয়া
 দাঁড়ায়, তাহা আমার নিকট শ্রবণ কর । ৫৩ । যে যোগী ঐ সকল
 বিবেচনা না করিয়া কার্ষ্যে প্রবৃত্ত হয়, তাহার বাধিতা, জড়তা, স্মৃতি-

প্রমাদাদেযোগিনো দোষা যত্তেতে স্মৃশ্চিকিৎসিতম্ ।
 তেষাং নাশায় কর্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধ মে ॥ ৫৫
 স্নিগ্ধাং যবাগুমতুষ্ণাং ভুক্তা তত্রৈব ধারয়েৎ ।
 বাতগুণ্যপ্রশান্ত্যর্থমুদাবর্তে তথোদরে ॥ ৫৬
 যবাগুং বাপি পবনং বায়ুগ্রস্থিং প্রতিক্রিপেৎ ।
 তদ্বৎ কল্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ ॥ ৫৭
 বিঘাতে বচনো বাচং বাধিৰ্য্যং শ্রবণেন্দ্রিয়ম্ ।
 যথৈবাত্মফলং ধ্যায়েৎ তৃষ্ণার্ভো রসনেন্দ্রিয়ে ॥ ৫৮
 যস্মিন্ যস্মিন্ রুজ। দেহে তস্মিন্ স্তদুপকারিণীম্ ।
 ধারয়েদ্ধারণাগুণেষু শীতাং শীতে চ দাহিনীম্ ॥ ৫৯

লোপ, মুক্‌ই ও অন্ধত এই সমস্ত দোষ জন্মে । ৫৪ । প্রমাদবশে যোগীর এই সমস্ত দোষ ঘটিলে, তাহার বিনাশার্থ যেরূপ স্মৃচিকিৎসা করা আবশ্যক, তাহা আমার নিকট শ্রবণ কর । ৫৫ । উদাবর্তরোগে ও উদররোগে বাতগুণ্যশান্তির জন্ত অতুষ্ণগ্রন্থি যবাগু ভক্ষণ পূর্বক উহা উদরে ধারণ করিবে । ৫৬ । কিছুক্ষণ পরে ঐ যবাগু পরিত্যাগ করিতে হয় অর্থাৎ উহা বমন করিয়া ফেলিবে অথবা বায়ু (উদগার) ত্যাগ করিবে কিংবা বায়ুগ্রস্থি (অধোবায়ু) নিঃসারণ করিতে হয় । চিন্তাচাক্ষল্য জন্মিলে মহাশৈলের ন্যায় মনে ধৈর্য্য ধারণ করিবে । ৫৭ । বাক্শক্তির লোপ হইলে বাক্যকে ধারণা করিতে হয় ; শ্রুতি-শক্তির হ্রাস হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়কে ধারণা করিবে ; পিপাসার্ত ব্যক্তি যেমন আত্মফলের চিন্তা করে, তদ্রূপ যে যে অঙ্গে রোগের উৎপত্তি হইবে, তদ্রূপে তদুপকারিণী ধারণা করিতে হয় । শীতল হইলে উষ্ণ এবং উষ্ণ হইলে শীতল ধারণা কর্তব্য । ৫৮-৫৯

কীলং শিরসি সংস্থাপ্য কাঠং কাঠেন তাড়য়েৎ ।
 লুপ্তস্মৃতেঃ স্মৃতিঃ সত্ত্বো যোগিনস্তেন জায়তে ॥ ৬০
 ছাবাপৃথিব্যো বায়ুগ্নী ব্যাপিনাবপি ধারয়েৎ ।
 অমানুষাং সত্ত্বজাদ্বা বাধাশ্চেতাশ্চিকিৎসিতাঃ ॥ ৬১
 অমানুষং সত্ত্বমন্তর্যোগিনং প্রবিশেদ্যদি ।
 বায়ুগ্নিধারণেনৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্যহেত ॥ ৬২
 এবং সৰ্ব্বাঙ্গানা রক্ষা কার্য্যা যোগবিদা নৃপ ! ।
 ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ ॥ ৬৩
 প্রবৃত্তিলক্ষণাখ্যানাদেযোগিনো বিস্ময়াৎ তথা ।
 বিজ্ঞানং বিলয়ং যাতি তস্মাদেগোপ্যাঃ প্রবৃত্তয়ঃ ॥ ৬৪
 অলোল্যমারোগ্যমনিষ্ঠুরত্বং,
 গন্ধঃ শুভো মূত্রপুরীষমল্লম্ ।

যদি যোগীর স্মৃতিলোপ হয়, তাহা হইলে মস্তকে একটি কীলক (খোঁটা) স্থাপন পূর্বক কাঠ দ্বারা ঐ কাঠকে তাড়না করিবে। এই রূপ করিলেই সত্ত্ব সত্ত্ব যোগীর পুনঃস্মৃতির সঞ্চার হয়। ৬০। স্মৃতি শক্তি বিলুপ্ত হইলে ব্যোম, ক্রিতি, মরুৎ ও অগ্নির ধারণা করিতে হয়। অমানুষসত্ত্ব হইতে সজ্জাত বিদ্যসমূহের এইরূপ চিকিৎসাই বিহিত। ৬১। যদি যোগীর হৃদয়ে অমানুষসত্ত্ব প্রবিষ্ট হয়, তাহা হইলে বায়ু ও অগ্নির ধারণা করিলেই দেহস্থিত ঐ দোষ ভস্মীভূত হয়। ৬২

হে নৃপতে! যোগবিদ্য ব্যক্তি এইরূপ সর্বপ্রযত্নে দেহের রক্ষা-বিধান করিবে। যেহেতু, শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের সাধন। ৬৩

যদি বিশ্বয়ের উদয় হয় অথবা প্রবৃত্তিলক্ষণ কীর্তন করে, তাহা হইলে যোগীর জ্ঞান বিলোপ পায়; স্মৃতরাং প্রবৃত্তিসকল গোপনে রাখিবে। ৬৪। যোগারম্ভকালে প্রথমে অচাক্ষুণ্য, অরোগিতা, অনিষ্ঠ-

কাস্তিঃ প্রসাদঃ স্বরসৌম্যতা চ,

যোগপ্রবৃত্তেঃ প্রথমং হি চিহ্নম্ ॥ ৬৫

অমুরাগী জনো যাতি পরোক্ষে গুণকীর্তনম্ ।

ন বিভ্রাতি চ সত্ত্বানি সিদ্ধৈর্লক্ষণমুত্তমম্ ॥ ৬৬

শীতোষ্ণাদিভিরতু্যৈর্ঘৃণ্য বাধা ন বিভ্রাতি ।

ন ভীতিমেতি চাত্তোভ্যস্তস্য সিদ্ধিরূপস্থিতা ॥ ৬৭

ইতি যোগাধ্যায়ঃ ॥

রত্ন, দেহে স্নগন্ধের উদ্ভব, মূত্রপুত্রীষের অল্পতা, শরীরকাস্তি, প্রসাদ, স্বরের মাধুর্য্য, এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায় । ৬৫ । অমুরাগী ব্যক্তি পরোক্ষে যাঁহার গুণ কীর্তন করে এবং বাহ্যকে দেখিলে ভয়সঞ্চার হয় না, ইহাই সেই যোগীর সিদ্ধির উত্তম লক্ষণ । ৬৬ । অত্যাগ্র শীত-গ্রীষ্ম যে যোগীর বিঘ্ন উৎপাদনে সমর্থ হয় না, অথ্য হইতেও যাঁহার ভয়ের আশঙ্কা নাই, তাদৃশ যোগীরই সিদ্ধিলাভ হয় । ৬৭

যোগাধ্যায় সমাপ্ত ।



যোগসিদ্ধিঃ ।

উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টে হ্যায়নি যোগিনঃ ।
যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে ॥ ১।
কাম্যাঃ ক্রিয়াসুখা কামান্ মানুযানভিবাঞ্ছতি ।
স্ত্রিয়ো দানফলং বিজ্ঞাং মায়াং কুপ্যাং ধনং দিবম্ ॥ ২।
দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নচর্য্যঃ ক্রিয়াঃ ।
মরুৎপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা ।
শ্রাদ্ধানাং সৰ্বদানানাং ফলানি নিয়মাংসুখা ॥ ৩।
তথোপবাসাং পূর্ত্বাচ্চ দেবতাভ্যর্চনাদপি ।
তেভ্যশ্চেভ্যশ্চ কৰ্ম্মভ্য উপসৃষ্টোহভিবাঞ্ছতি ॥ ৪।
চিত্তমিখং বর্তমানং যত্নাদৈয়াগী নিবর্তয়েৎ ।
ব্রহ্মসঙ্গি মনঃ কুৰ্ব্বন্মুপসর্গাং প্রমুচ্যতে ॥ ৫।

আত্মদর্শন হইলে যোগীর যে সকল উপসর্গ উপস্থিত হয়, সংক্ষেপে তোমাকে তাহা বলিতেছি, আমার নিকট শ্রবণ কর । ১। তৎকালে কাম্যকৰ্ম্ম, মনুজ্যোচিত কার্য্য, স্ত্রী, দানফল, বিজ্ঞা, মায়া, স্বৰ্গরোপ্যাদি ভিন্ন ধাতু, ধন, দেবত্ব, স্বৰ্গ, সুররাজত্ব, রসায়নসমূহ, যজ্ঞ, শ্রাদ্ধ ও সৰ্ববিধ দানফল, নিয়ম, উপবাস, পূর্ত্বকৰ্ম্ম, দেবপূজা প্রভৃতি বিষয়ে চিত্ত আকৃষ্ট হইয়া থাকে । ২-৪। যদি চিত্ত এই ভাবে অবস্থিত হয়, তাহা হইলে যোগী যত্ন সহকারে মনকে প্রত্যাবর্তিত করিবে । যাহাতে চিত্ত ব্রহ্মে আসক্ত হয়, তাহা করিলেই ঐ সমস্ত উপসর্গ হইতে মুক্ত হওয়া যায় । ৫

উপসর্গৈর্জিতৈরেভিরূপসর্গান্ততঃ পুনঃ ।
 যোগিনঃ সম্প্রবর্তন্তে সাক্ষরাজসতামসাঃ ॥ ৬
 প্রাতিভঃ শ্রাবণো দৈবো ভ্রমাবর্তো তথাপরো ।
 পঠেতে যোগিনাং যোগবিদ্যায় কটুকোদয়াঃ ॥ ৭
 বেদার্থাঃ কাব্যশাস্ত্রার্থা বিজ্ঞাশিল্পাশ্রয়শেষতঃ ।
 প্রতিভাস্তি যদশ্চেতি প্রাতিভঃ স তু যোগিনঃ ॥ ৮
 শব্দার্থানখিলান্ বেত্তি শব্দং গৃহ্নাতি চৈব যৎ ।
 যোজনানাং সহস্ৰেভ্যঃ শ্রাবণঃ সোহভিধীয়তে ॥ ৯
 সমস্তাদবীক্ষতে চাষ্টৌ স যদা দেবতোপমঃ ।
 উপসর্গং তমপ্যাহুর্দেবমুন্নতবদ্বুধাঃ ॥ ১০
 ভ্রাম্যতে যন্নিরালম্বং মনো দোষেণ যোগিনঃ ।
 সমস্তাচারবিভ্রংশাদ্ভ্রমঃ স পরিকীর্তিতঃ ॥ ১১

এই সকল উপসর্গ পরাজিত হইলে (ঐ সমস্ত উপসর্গ দূর হইলে)
 পুনরায় যোগীর সাক্ষিক, রাজসিক ও তামসিক উপসর্গের আবির্ভাব
 হইয়া থাকে । ৬ । প্রাতিভ, শ্রাবণ, দৈব, ভ্রম ও আবর্ত এই পাঁচটি
 যোগীর যোগবিদ্য-সম্পাদনার্থ উগ্রভাবে সমুদিত হয় । ৭ । যাহা
 দ্বারা যোগীর অন্তঃকরণে বেদার্থ, কাব্যশাস্ত্রার্থ, অশেষ শিল্পবিজ্ঞার অর্থ
 এই সকল সমুদিত হয়, তাহাকেই প্রাতিভ কহে । ৮ । যাহা দ্বারা
 পৃথিবীর নিখিল শব্দার্থজ্ঞান হয় এবং সহস্র যোজনদূরস্থিত শব্দও
 শ্রবণ করা যায়, তাহা শ্রাবণ নামে অভিহিত । ৯ । যাহা দ্বারা দেব-
 তুল্য হইয়া উন্নতবৎ চতুর্দিকে অষ্টৈশ্বর্য্য দর্শন করা যায়, বুধগণ
 তাহাকেই দৈব উপসর্গ বলিয়া থাকেন । ১০ । যাহা দ্বারা যোগীর
 মন নিরালম্বভাবে ভ্রমণ করে এবং সমস্ত আচার বিলোপ পায়, তাহাই

আবর্ত ইব ভোয়ন্ত জ্ঞানাবর্তো যদাকুলঃ ।
 নাশয়েচ্চিস্তমাবর্ত উপসর্গঃ স উচ্যতে ॥ ১২
 এতেনাশিতযোগাস্ত সকলা দেবযোনয়ঃ ।
 উপসর্গৈর্মহাষোরৈরাবর্তন্তে পুনঃ পুনঃ ॥ ১৩
 প্রাবৃত্য কন্ধানং শুক্লং যোগী তন্মান্ননোময়ম্ ।
 চিস্তয়েৎ পরমং ব্রহ্ম কৃৎস্না তৎপ্রবণং মনঃ ॥ ১৪
 যোগযুক্তঃ সদা যোগী লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।
 সূক্ষ্মাস্ত ধারণাঃ সপ্ত ভূরাছা মূর্দ্ধি ধারয়েৎ ॥ ১৫
 ধরিত্রীং ধারয়েদেযোগী তৎসৌখ্যং প্রতিপত্ততে ।
 আত্মানং মন্যতে চোৰ্ব্বীং তদ্বন্ধঞ্চ জহাতি সঃ ॥ ১৬
 তথৈবাপ্সু রসং সূক্ষ্মং তদ্বন্ধপঞ্চ তেজসি ।
 স্পর্শং বায়ৌ তথা তদ্বদ্বিভ্রতস্তন্তু ধারণাম্ ।

ব্রহ্ম দোষ নামে পরিকীৰ্ত্তিত । ১১ । যখন জলের আবর্তের ভাষ
 জ্ঞানাবর্ত আকুলভাবে চিস্তকে বিধ্বস্ত করে, তখন তাহাকেই আবর্ত
 উপসর্গ বলা যায় । ১২

এই প্রকারে যোগিগণ মহাধোর উপসর্গ-সমূহ দ্বারা যোগব্রষ্ট
 হইয়া পুনঃ পুনঃ ভবসংসারে আবর্তিত হয় । ১৩ । এই কারণেই
 যোগী মনোরম শুভ্রকন্ডলে সর্বদা আবৃত হইয়া চিস্তকে পরব্রহ্মে
 স্থাপন পূর্বক তাহাকেই ধ্যান করিবে । ১৪

যোগী সর্বদা লঘুভোজী, জিতেন্দ্রিয় ও যোগরত হইয়া পৃথিবী-
 ধারণাদি সপ্তবিধ মূলধারণাকে মন্তকে ধারণ করিবে । ১৫ । যে যোগী
 আত্মাকে পৃথিবী জ্ঞান করিয়া পৃথিবী ধারণা করেন, তাহার সুখলাভ হয়
 এবং তিনি ভববন্ধন পরিত্যাগ করিতে পারেন । ১৬ । এইরূপে সেই
 যোগী সলিলে হৃদয়রস, তেজে রূপ, অনিলে স্পর্শ এবং শূন্যে শব্দ

ব্যোমঃ সূক্ষ্মাং প্রবৃদ্ধিঞ্চ শব্দং তদ্বজ্জহাতি সঃ ॥ ১৭

মনসা সর্বভূতানাং মনস্ত্রাবিশতে যদা ।

মানসীং ধারণাং বিজ্ঞানঃ সূক্ষ্মঞ্চ জায়তে ॥ ১৮

তদ্বদ্বুদ্ধিমশেষাণাং সত্ত্বানামেত্য যোগবিৎ ।

পরিত্যজতি সম্প্রাপ্য বুদ্ধিসৌক্ষ্ম্যমমুত্তমম্ ॥ ১৯

পরিত্যজতি সূক্ষ্মাণি সপ্ত ত্বেতানি যোগবিৎ ।

সম্যগ্ বিজ্ঞায় যোহলর্ক ! তস্তার্বুত্তিরং বিদ্যতে ॥ ২০

এতাসাং ধারণানাস্ত সপ্তানাং সৌক্ষ্ম্যমায়ুবান্ ।

দৃষ্ট্বা দৃষ্ট্বা ততঃ সিদ্ধিং ত্যক্ত্বা ত্যক্ত্বা পরং ব্রজেৎ ॥ ২১

যস্মিন্ যস্মিংশ্চ কুরুতে ভূতে রাগং মহীপতে ! ।

তস্মিংশ্চ সন্নিহ্ন সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশতি ॥ ২২

তস্মাদ্বিদিত্বা সূক্ষ্মাণি সংসক্তানি পরম্পরম্ ।

পরিত্যজতি যো দেহী স পরং প্রাপ্নুয়াৎ পদম্ ॥ ২৩

ধারণ করিয়া ভববদ্ধ বিমোচন করিবে। ১৭। মনোদ্বারা সর্ব-
ভূতের অন্তরে প্রবিষ্ট হইবে এবং মানসী ধারণা ধারণ করিলেই মন
হস্ত হইয়া উঠিবে। ১৮

যোগবিৎ ব্যক্তি এই প্রকারে সর্বভূতের বুদ্ধিতে প্রবেশ পূর্বক
হস্তবুদ্ধির অত্যন্তম স্বরূপ গ্রহণ করিয়া উহা পরিত্যাগ করিবেন। ১৯।
হে অলর্ক ! যে যোগী এই সাত প্রকার হস্ততাব সর্বথা বিদিত হইয়া উহা
ত্যাগ করেন, তাঁহাকে আর সংসারে পুনরাবৃষ্টি করিতে হয় না। ২০।
আত্মবিদ্ যোগী এই সপ্তধারণার হস্ততা পুনঃ পুনঃ দর্শন ও পুনঃ পুনঃ
ঐ সিদ্ধিকে ত্যাগ করিয়া পরব্রহ্মকে লাভ করিয়া থাকেন। ২১

হে মহীপতে ! যোগী যে যে ভূতে অনুরাগ প্রকাশ করেন, সেই
সেই ভূতে আসক্তি প্রাপ্ত হইয়া বিনষ্ট হন। ২২। সুতরাং পর-

এতান্বেষ তু সঙ্কায় সপ্ত সূক্ষ্মাণি পার্শ্বিব !।
 ভূতাদীনাং বিরাগোহত্র সত্তাবজ্ঞস্ত মুক্তয়ে ॥ ২৪
 গন্ধাদিষু সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশতি ।
 পুনরাবর্ত্ততে ভূপ ! স ব্রহ্মাপরমাত্মবন্ ॥ ২৫
 সপ্তৈতা ধারণা যোগী সমভীত্য যদিচ্ছতি ।
 তস্মিংস্তস্মি'ল্লয়ং সূক্ষ্মে ভূতে যাতি নরেশ্বর ! ॥ ২৬
 দেবানামমুরাণাং বা গন্ধর্কোরগরক্ষসাম্ ।
 দেহেষু লয়মায়াতি সজং নাপ্নোতি চ কচিৎ ॥ ২৭
 অগ্নিমা লঘিমা চৈব মহিমা প্রাপ্তিরেব চ ।
 প্রাকাম্যঞ্চ তথেশিত্বং বশিত্বঞ্চ তথাপরম্ ॥ ২৮
 যত্র কামাবসায়িত্বং গুণানেতাংস্তথৈশ্বরান্ ।
 প্রাপ্নোত্যপ্তৌ নরব্যাস্ত্র ! পরং নির্বাণসূচকান্ ॥ ২৯

স্পর সংসক্ত ঐ সমস্ত ভূতকে অবগত হইয়া উহাদিগকে ত্যাগ
 করিতে পারিলেই পরমপদ লাভ করা যায়। ২৩। হে রাজন্!
 এই সপ্তবিধ হৃদয়তত্ত্ব অনুসন্ধান করিয়া ভূতাদিতে আসক্তি বর্জন
 করিলেই সেই সদ্ভাবজ্ঞ ব্যক্তির মুক্তিলাভ ঘটে। ২৪

হে ভূপতে! গন্ধাদিতে আসক্তি জন্মিলে বিনাশ প্রাপ্ত হইতে হয়
 এবং সেই যোগী অমাত্মব ব্রহ্মপর হইলেও পুনরায় সংসারে আগমন
 করে। ২৫। হে নরেশ্বর! যোগী এই সপ্তধারণা অতিক্রম পূর্বক ইচ্ছা
 করিলে তত্ত্বং হৃদয়ভূতে লয় প্রাপ্ত হইতে পারেন। ২৬। দেবতা, অমুর,
 গন্ধর্ক, উরগ, রাক্ষস—ইহার মধ্যে যাহাতে ইচ্ছা সেই দেহে লয় প্রাপ্ত
 হইতে সমর্থ হন, কিন্তু কিছুতেই আসক্ত হইবেন না। ২৭। হে নরব্যাস্ত্র!
 সেই যোগী অগ্নিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, ঈশিত্ব, বশিত্ব,
 কামাবসায়িত্ব এই অষ্টবিধ নির্বাণসূচক ঐশ্বরিকগুণও প্রাপ্ত হন। ২৮-২৯

যোগ-রহস্যম্।

সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতমোহণীয়ান্ শীঘ্রত্বং লঘিমা গুণঃ ।

মহিমাহশেষপূজ্যহাং প্রাপ্তির্নাপ্রাপ্যমস্তু যৎ ॥ ৩০

প্রাকাম্যস্তু চ ব্যাপিত্বাদীশিত্বক্ষেত্রো যতঃ ।

বশিত্বাদ্‌বশিমা নাম যোগিনঃ সপ্তমো গুণঃ ॥ ৩১

যত্রেচ্ছাস্থানমপ্যুক্তং যত্র কামাবসায়িতা ।

ঐশ্বর্য্যকারণৈরেতিযোগিনঃ প্রোক্তমষ্টমা ॥ ৩২

মুক্তিসংসূচকং ভূপ ! পরং নির্বাক্যমাত্মনঃ ।

ততো ন জায়তে নৈব বর্দ্ধতে ন বিনশ্চতি ॥ ৩৩

নাপি ক্ষয়মবাপ্নোতি পরিণামং ন গচ্ছতি ।

ছেদং ক্লেদং তথা দাহং শোষণং ভূয়াদিতো ন চ ॥ ৩৪

ভূতবর্গাদবাপ্নোতি শব্দাঐর্হ্রিয়তে ন চ ।

ন চাস্ত সন্তি শব্দাত্মাস্তোক্তো তৈর্ন যুজ্যতে ॥ ৩৫

অগিমা-গুণ দ্বারা সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতম হওয়া যায় ; লঘিমা দ্বারা শীঘ্রকারিত্ব লাভ হয় ; মহিমা দ্বারা সর্বজনের পূজ্য হইতে পারে ; প্রাপ্তিগুণ দ্বারা অপ্রাপ্য বস্তুও লাভ করা যায় ; প্রাকাম্য দ্বারা সর্বব্যাপী হইতে পারে ; ঐশিত্ব দ্বারা ঐশ্বরতুল্য লাভ হয় ; বশিত্বদ্বারা সর্বভূতকে বশীভূত করা যায়। এই বশিত্বই যোগীর সপ্তম গুণ। ৩০-৩১। বাহা দ্বারা যেখানে ইচ্ছা সেইখানেই থাকা যায়, তীহার নাম কামাবসায়িতা। যোগীর এই অষ্টপ্রকার গুণই তাঁহার ঐশ্বর্য্যের কারণ বলিয়া কথিত। ৩২

হে ভূপতে ! এই সকল গুণই যোগীর আত্মমুক্তির পরম কারণ। এই সমস্ত গুণের উদয় হইলে আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না, বৃদ্ধি পাইতে হয় না, বিনষ্ট হইতে হয় না, ক্ষয় পাইতে হয় না এবং পরিণতি লাভ করিতেও হয় না। তৎকালে যোগীর আর ভূতসমূহ

যথা হি কনকং খণ্ডমপদ্রব্যবদগ্নিনা ।

দন্ধদোষং দ্বিতীয়েন খণ্ডেনৈক্যং ব্রজেদ্গুপ্ ! ॥ ৩৬

ন বিশেষমবাপ্নোতি তদ্বদোষাগাগ্নিনা যতিঃ ।

নির্দন্ধদোষস্তেনৈক্যং প্রয়াতি ব্রজ্জগা সহ ॥ ৩৭

যথাগ্নিরগ্নৌ সংক্ষিপ্তঃ সমানত্বমমুব্রজেৎ ।

তদাখ্যস্তন্ময়ো ভূতো ন গৃহেত বিশেষতঃ ॥ ৩৮

পরেণ ব্রজ্জগা তদ্বৎ প্রাপৈত্যক্যং দন্ধকিঞ্চিষঃ ।

যোগী য়াতি পৃথগ্ভাবং ন কদাচিন্মহীপতে ! ॥ ৩৯

যথা জলং জলেনৈক্যং নিক্ষিপ্তমুপগচ্ছতি ।

তথাত্মা সাম্যমভ্যেতি যোগিনঃ পরমাত্মনি ॥ ৪০

ইতি যোগসিদ্ধিঃ ॥

হইতে ছেদ, ক্লেদ, দাহ, শোষণ প্রভৃতি হইবার আশঙ্কা নাই । শব্দাদি দ্বারাও তিনি অভিভূত হন না ; শব্দাদির সহিত আর ঊঁহার কোন সম্বন্ধ থাকে না, তিনি তদ্বারা আসক্ত হন না, অথচ উহা ভোগ করিয়া থাকেন । ৩৩-৩৫ । হে নৃপতে ! যেমন স্বর্ণখণ্ডকে নিকৃষ্টদ্রব্য-বৎ বহিঃদন্ধ করিয়া নির্দোষ করিলে উহা দ্বিতীয় স্বর্ণখণ্ডের সঙ্গে একতা প্রাপ্ত হয়, আর পার্থক্য থাকে না, তদ্রূপ যোগাগ্নি দ্বারা রাগ-দেহাদি দোষরাশিকে দন্ধ করিলে যোগীও ব্রহ্মের সহিত একতা প্রাপ্ত হইতে পারেন, আর পার্থক্য থাকে না । ৩৬-৩৭ । হে মহীপতে ! অগ্নির মধ্যে অগ্নি ফেলিয়া দিলে যেমন নিক্ষিপ্ত অগ্নি উহার তুল্যত্ব প্রাপ্ত হয়, সেই অগ্নিনাম প্রাপ্ত ও তন্ময় হওয়াতে আর তাহাকে পৃথক্ বলিয়া বুঝা যায় না, সেইরূপ যোগ দ্বারা দন্ধকলুষ যোগীও ব্রহ্মের সঙ্গে সংযুক্ত হইলে আর ঊঁহার পৃথগ্ভাব কদাচ থাকিতে পারে না । ৩৮-৩৯ । জলের মধ্যে জল ফেলিয়া দিলে যেমন উহা একতা প্রাপ্ত হয়, যোগীর আত্মাও তদ্রূপ পরমাত্মার সঙ্গে তুল্যত্ব প্রাপ্ত হইয়া থাকে । ৪০

যোগসিদ্ধি সমাপ্ত ।

যোগিচর্যা ।

—:—

অলর্ক উবাচ ।

ভগবন্ ! যোগিনশ্চর্যাং শ্রোতুমিচ্ছামি তত্ত্বতঃ ।

ব্রহ্মবজ্রগ্ৰন্থসরন্ যথা যোগী ন সীদতি ॥ ১

দত্তাত্রেয় উবাচ ।

মানাপমানো যাবেতো প্রাপ্ত্যুদ্বেগকরো নৃণাম্ ।

তাবেব বিপরীতার্থো যোগিনঃ সিদ্ধিকারকো ॥ ২

মানাপমানো যাবেতো তাবেবাহুর্বিষামৃতে ।

অপমানোহমৃতং তত্র মানস্ত বিষমং বিষম্ ॥ ৩

চক্ষুঃপূতং শ্রুসেৎ পাদং বস্ত্রপূতং জলং পিবেৎ ।

সত্যপূতাং বদেদ্বাণীং বুদ্ধিপূতঞ্চ চিন্তয়েৎ ॥ ৪

অলর্ক কহিলেন, ভগবন্ ! যোগীর আচার-পদ্ধতি কি প্রকার, এবং যে প্রকারে ব্রহ্মমার্গে অমুসরণ করিলে যোগী অবসাদ প্রাপ্ত না হন, তাহা তত্ত্বতঃ শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি । ১

দত্তাত্রেয় কহিলেন, মান ও অপমান এই দুইটি সকল লোকেরই প্রাপ্তি ও উদ্বেগের হেতু ; যোগীর সম্বন্ধে এই দুইটি বিপরীতার্থক হইলেই সিদ্ধির কারণ হইয়া থাকে । ২ । মান ও অপমান এই দুইটি বিষ ও অমৃত বলিয়া কথিত হয় । তন্মধ্যে অপমান অমৃত এবং মান বিষম বিষম্বরূপ । ৩ । চক্ষুঃপূত করিয়া পাদবিশ্রাস করা যোগীর কর্তব্য (সম্যকরূপে দেখিয়া পাদক্ষেপ করিবে) ; বস্ত্রপূত করিয়া (ছাঁকিয়া) জলপান করিবে ; সত্যপূত বাক্য বলিবে এবং বুদ্ধিপূত চিন্তা করিবে (সদস্য বিবেচনা করিয়া চিন্তা করিতে হয়) । ৪

৯. আতিথ্যশ্রাদ্ধযজ্ঞেষু দেবযাত্রোৎসবেষু চ ।
 মহাজনঞ্চ সিন্ধ্যর্থং ন গচ্ছেদযোগবিৎ কচিৎ ॥ ৫
 ব্যস্তে বিধুমে ব্যজারে সৰ্ব্বশ্মিন্ ভুক্তবৰ্জনে ।
 অটেত যোগবিভৈক্ষ্যং ন তু ত্রিষেব নিত্যশঃ ॥ ৬
 যথৈবমবমন্ত্যন্তে জনাঃ পরিত্যজন্তি চ ।
 তথা যুক্তশ্চরেদযোগী সতাং বস্ম ন দূষয়ন্ ॥ ৭
 ভৈক্ষ্যং চরেদগৃহস্থেষু বাযাবরগৃহেষু চ ।
 শ্রেষ্ঠা তু প্রথমা চেতি বৃত্তিরন্তোপদৃশ্যতে ॥ ৮
 অথ নিত্যং গৃহস্থেষু শালীনেষু চরেদ্যতিঃ ।
 শ্রাদ্ধানেষু দান্তেষু শ্রোত্রিয়েষু মহাত্মসু ॥ ৯
 অত উৰ্দ্ধং পুনশ্চাপি অদ্বষ্টাপতিতেষু চ ।
 ভৈক্ষ্যচর্যা বিবৰ্ণেষু জঘন্তা বৃত্তিরিহ্যতে ॥ ১০

অতিথিসংস্কারস্থান, শ্রাদ্ধ, যজ্ঞ, দেবযাত্রা, উৎসব এ সকল স্থানে যোগীর গমন করা উচিত নহে। যোগবিদ ব্যক্তি কদাচ সিদ্ধিলাভের জন্য মহাজনের নিকট গমন করিবে না। ৫। যখন গৃহ ধূমশূল ও অগ্নিশূল হইবে, সকলে আহারান্তে উচ্ছিষ্ট পরিত্যাগ করিবে, যোগী ব্যক্তি সেই সময়ে গৃহস্থের গৃহে ভিক্ষার্থ গমন করিবে; কিন্তু প্রত্যহ তিনটি গৃহ ভিন্ন অধিক স্থানে যাইবে না। ৬। যাহাতে লোকে অবমানিত ও পরিভূত করে, যোগী সেইরূপ আচরণ করিবে; যাহাতে সাধুর আচরিত পছা দূষিত না হয়, তাহা করাও কর্তব্য। ৭। গৃহস্থ ও বাযাবরদিগের গৃহে ভিক্ষা করাই কর্তব্য। এই দুইটির মধ্যে প্রথম বৃত্তিটিই (গৃহস্থগৃহে ভিক্ষাই) শ্রেষ্ঠ বলিয়া গণ্য। ৮

যে সকল গৃহী শালীন (লজ্জাশীল বা বিনম্র), শ্রদ্ধাশীল, দান্ত, শ্রোত্রিয় ও মহাত্মা, তাহাদিগের গৃহেই প্রত্যহ ভিক্ষা করা যতির

ভৈক্ষ্যং যবাগুং তক্রং বা পয়ো যাবকমেব বা ।
 ফলং মূলং প্রিয়ঙ্গুং বা কণপিণ্যাকশক্তবঃ ॥ ১১
 ইত্যেতে চ শুভাহারা যোগিনঃ সিদ্ধিকারকাঃ ।
 তৎপ্রযুক্ত্যানুনির্ভক্ত্যা পরমেণ সমাধিনা ॥ ১২
 অপঃ পূর্বং সৰুৎ প্রাশ্য তুষ্ণীভূত্বা সমাহিতঃ ।
 প্রাণারেতি ততস্তস্মৈ প্রথমা আহুতিঃ স্মৃতা ॥ ১৩
 অপানায় দ্বিতীয়া তু সমানায়ৈতি চাপরা ।
 উদানায় চতুর্থী স্মৃতা ব্যানায়ৈতি চ পঞ্চমী ॥ ১৪
 প্রাণায়ামৈঃ পৃথক্ কৃত্বা শেষং ভুক্তীত কামতঃ ।
 অপঃ পুনঃ সৰুৎ প্রাশ্য আচম্য হৃদয়ং স্পৃশেৎ ॥ ১৫

কর্তব্য । ১০। 'ইহা' ভিন্ন বাহারা দোষহীন ও অপতিত, তাহাদিগের গৃহেও ভিক্ষা করিবে ; কিন্তু হীনবর্ণের গৃহে ভিক্ষা জঘন্য বৃত্তি বলিয়া কথিত হয় । ১০। যবাগু, তক্র, দুগ্ধ, যাবক, ফলমূল, প্রিয়ঙ্গু, কণ (জীরক, পিঙ্গল বা খুদ), পিণ্যাক (খৈল) ও শক্ত (ছাতু) এই সমস্ত বস্তু যোগীর মঙ্গলকর খাদ্য ও সিদ্ধিপ্রদ । স্মৃতরাং ভক্তিসহকারে ও পরম একাগ্রতার সহিত এই সকল আহার করিবে । ১১-১২

আহারের প্রাক্কালে তুষ্ণীভূত ও সমাহিত হইয়া 'প্রাণায় স্বাহা' উচ্চারণ পূর্বক প্রথমে একবার জল পান করিতে হয় । ইহাই যোগীর প্রথম আহুতি বলিয়া কথিত । ১৩। 'অপানায় স্বাহা' বলিয়া দ্বিতীয়, 'সমানায় স্বাহা' বলিয়া তৃতীয়, 'উদানায় স্বাহা' বলিয়া চতুর্থ এবং 'ব্যানায় স্বাহা' বলিয়া পঞ্চমী আহুতি প্রদান করিবে । ১৪। তৎপরে প্রাণায়াম দ্বারা পৃথক্ করিয়া স্বেচ্ছামত শেষভোজন কর্তব্য । পুনরায় একবার জলপানান্তে হৃদয়দেশ স্পর্শ করিতে হয় । ১৫

অস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যঞ্চ ত্যাগোলোভস্তথৈব চ ।
 ব্রতানি পঞ্চ ভিক্ষুণামহিংসাপরমাণি বৈ ॥ ১৬
 অক্রোধো গুরুশুশ্রূষা শৌচমাহারলাঘবম্ ।
 নিত্যস্বাধ্যায় ইত্যেতে নিয়মাঃ পঞ্চ কীর্তিতাঃ ॥ ১৭
 সারভূতমুপাসীত জ্ঞানং যৎ কার্যসাধকম্ ।
 জ্ঞানানাং বহুধা যেয়ং যোগবিদ্বকরা হি সা ॥ ১৮
 ইদং জ্ঞেয়মিদং জ্ঞেয়মিতি বস্তুবিতস্তরেৎ ।
 অপি কল্পসহস্রেষু নৈব জ্ঞেয়মবাগ্নুয়াৎ ॥ ১৯
 ত্যক্তসঙ্গে জিতক্রোধো লঘুহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ ।
 বিধায় বুদ্ধ্যা দ্বারাণি মনো ধ্যানেন নিবেশয়েৎ ॥ ২০
 শূণ্ণেদেবাবকাশেষু গুহাস্থ চ বনেষু চ ।
 নিত্যযুক্তঃ সদা যোগী ধ্যানং সম্যগুপক্রমেৎ ॥ ২১

ভিক্ষুকদিগের ব্রত পাঁচটি ;—অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, ত্যাগ, অলোভ ও
 অহিংসা । ১৬ । অক্রোধ, গুরুসেবা, শৌচ, লঘুভোজন ও নিত্য বেদ-
 পাঠ এই কয়টি তাঁহাদের নিয়ম বলিয়া কীর্তিত । ১৭ । যাহার দ্বারা
 কার্য্যসিদ্ধি হয়, অথচ বাহ্য সারভূত, যোগী সেইরূপ জ্ঞানের অল্পশীলন
 করিবে । কারণ, নানাবিধ জ্ঞানের চর্চা করিলে যোগের বিদ্বৎ ঘটে । ১৮ ।
 যে ব্যক্তি ‘এইটি জ্ঞেয়, এইটি জ্ঞেয়,’ এইরূপে তৃষিত হইয়া ভ্রমণ করেন,
 সহস্র কল্পেও তিনি জ্ঞেয়পদার্থ লাভ করিতে সমর্থ হন না । ১৯

নিঃসঙ্গ, জিতক্রোধ, লঘুভোজী ও জিতেন্দ্রিয় হইয়া বুদ্ধিযোগে
 সুপস্থা স্থির করিবে । ২০ । যোগী ব্যক্তি নির্জন প্রদেশ, গুহা বা বনে

বাগ্‌দণ্ডঃ কৰ্মদণ্ডশ্চ মনোদণ্ডশ্চ তে ত্রয়ঃ ।
 যুগ্মৈভে নিয়তা দণ্ডাঃ স ত্রিদণ্ডী মহাযতিঃ ॥ ২২
 সৰ্ব্বমাত্মময়ং যন্ত সদসজ্জগদীদৃশম্ ।
 গুণাগুণময়ং তন্ত কঃ প্রিয়ঃ কো নৃপাপ্রিয়ঃ ॥ ২৩
 বিশুদ্ধবুদ্ধিঃ সমলোষ্ট্রকাঞ্চনঃ,
 সমস্তভূতেষু চ তৎ সমাহিতঃ ।
 স্থানং পরং শাস্ততমব্যয়ঞ্চ,
 পরং হি গঙ্গা ন পুনঃ প্রজায়তে ॥ ২৪
 বেদাঃ শ্রেষ্ঠাঃ সৰ্ব্বযজ্ঞক্রিয়াশ্চ,
 যজ্ঞাজ্জপ্যং জ্ঞানমার্গশ্চ জপ্যাৎ ।
 জ্ঞানাদ্জ্ঞানং সঙ্গরাগব্যপেতং,
 তস্মিন্ প্রাপ্তে শাস্ততমোপলব্ধিঃ ॥ ২৫

নিত্যযুক্ত হইয়া সৰ্ব্বদা সম্যকরূপ ধ্যানে প্রবৃত্ত হইবে । ২১ । বাগ্‌দণ্ড, কৰ্মদণ্ড ও মনোদণ্ড এই তিনটি দণ্ড যে যোগীর আয়ত্ত হয়, তিনিই মহাযতি বলিয়া পার্গণিত । ২২

হে রাজন্ । এই গুণাগুণপূর্ণ সচরাচর নিখিল জগৎ যাহার .
 নিকট আত্মময় বলিয়া বোধ হয়, তাহার প্রিয়ই বা কে, অপ্রিয়ই বা
 কে ? ২৩ । যাহার বুদ্ধি বিশুদ্ধ, যিনি লোষ্ট্র ও কাঞ্চনে তুল্য জ্ঞান
 করেন, সৰ্ব্বভূতে যিনি সমাহিত, তিনি অব্যয়, শাস্তত, পরম ব্রহ্মে
 গমন করেন আর পুনর্বার তাহাকে জন্মগ্রহণ করিতে হয় না । ২৪ ।
 বেদ ও যজ্ঞক্রিয়া শ্রেষ্ঠ ; যজ্ঞ অপেক্ষা জপ প্রধান ; জপ অপেক্ষা জ্ঞান-
 মার্গ শ্রেষ্ঠ ; জ্ঞান অপেক্ষা নিঃসঙ্গ ও অনুরাগশূন্য ধ্যান শ্রেষ্ঠ । তাদৃশ
 ধ্যান প্রাপ্ত হইলেই শাস্ততবস্তুর (ব্রহ্মের) উপলব্ধি হয় । ২৫

সমাহিতো ব্রহ্মপরোহপ্রমাদী,
 শুচিস্তুত্বৈকান্তরতির্থতেজস্রিয়ঃ ।
 সমাপ্তয়াদেযোগমিমং মহাত্মা,
 বিমুক্তিমাপ্নোতি ততঃ স্বযোগতঃ ॥ ২৬

ইতি যোগিচর্য্যা ।

সমাহিত, ব্রহ্মপরায়ণ, অপ্রমাদী, পবিত্র, ঐকান্তভক্ত, যতেজস্রিয়,
 মহাত্মা ব্যক্তি এই যোগলাভ করিয়া থাকেন ; তদনন্তর স্বীয় যোগ-
 প্রভাবে মুক্তি প্রাপ্ত হন । ২৬

যোগ-রহস্য সমাপ্ত ।

ষট্চক্রনিরূপণম্ ।

অথ তদ্বানুসারেণ ষট্চক্রাদি-ক্রমোদগতঃ ।

উচ্যতে পরমানন্দনির্বাহপ্রথমাদ্বুরঃ ॥ ১

মৈরোর্বাহপ্রদেশে শশিমিহিরশিরে সব্যদক্ষে নিষগ্নে,

মধ্যে নাড়ী সুষুম্না ত্রিতয়গুণময়ী চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিরূপা ।

ধুস্তুরশ্নেরপুষ্পপ্রাথিততমবপুঃস্কন্দমধ্যাচ্ছিবস্থা,

জ্ঞাখ্যা মেদুদেশাচ্ছিরসি পরিগতা মধ্যমে স্ত্রাজ্জলন্তী ॥ ২

তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা,

লুতাতন্তুপমেয়া সকলসরসিজান্ মেরুমধ্যান্তরশ্চান্ ।

(শরীরান্তর্গত) ছয়টি চক্র দ্বারা (ষট্চক্রের তত্ত্ব জ্ঞাত হইলে)
ক্রমে ক্রমে যে পরম আনন্দ অনুভূত হয়, তদ্বশান্বানুসারে তাহারই
প্রথম অঙ্গুর কীর্তিত হইতেছে । ১

মেরুদণ্ডের বাহিরে বামদিকে ও দক্ষিণাদিকে দুইটি নাড়ী অধিষ্ঠিত
আছে ; (উহারাই ইড়া, পিঙ্গলা নামে কীর্তিত) । ইড়া চন্দ্রের তুল্য
এবং পিঙ্গলা সূর্য্যবৎ প্রভাশালিনী । উহাদের মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী
বিদ্যমান । এই নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপিনী, (সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ)
ত্রিগুণময়ী, এবং বিকসিত ধুস্তুরকুসুমসদৃশী । এই নাড়ী মূলাধারপদ্মের
মধ্য হইতে মস্তকে অবস্থিত সহস্রদলকমলাধিষ্ঠিত শিবসমীপ পর্য্যন্ত
প্রসৃত । এই সুষুম্নার মধ্যে বজ্রা নামে আর একটি নাড়ী আছে, উহা
মেদু হইতে মস্তক পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে ; উহা (দীপশিখাবৎ)
সমুদ্ভাসিত । ২ । বজ্রার মধ্যভাগে চিত্রিণী নামে আর একটি নাড়ী

ভিত্ত্বা দেদীপ্যতে তদগ্রন্থনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা,
 তন্ত্ৰান্তব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাদাদিদেবান্তরস্থা ॥ ৩
 বিদ্যুত্মালাবিলাসা মুনিমনসি লসন্তস্তরুণা সূক্ষ্মা,
 শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধস্বভাবা ।
 ব্রহ্মদ্বারং তদাস্তে প্রবিলসতি স্নানধার-রম্যপ্রদেশঃ,
 গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি স্নান্নাখ্যনাড্যা লপন্তি ॥ ৪

আছে ; উহা মধ্যভাগে প্রণববিলসিত (ঔকার সংযুক্ত) * যোগিগণের যোগলভ্য এবং লুতাতত্ত্বর ত্রায় উপমেয় অর্থাৎ অতি সূক্ষ্ম । মেরুদণ্ডের মধ্যস্থ সূর্য্য নাড়ীতে যে ছয়টি পদ্য গ্রন্থিত আছে, এই চিত্রিণী ঐ সকল পদ্য ভেদ করিয়া সুশোভিত আছে । শুদ্ধবুদ্ধিযোগেই এই নাড়ীর বিষয় জ্ঞাত হওয়া যায় । এই চিত্রিণীর মধ্যভাগে ব্রহ্মনাড়ী বিद्यমান ; এই নাড়ীটি মূলাধারপদ্যস্থিত শিবের মুখবিবর হইতে মস্তকস্থ সহস্রদলকমল পর্য্যন্ত প্রসৃত । ৩ । এই ব্রহ্মনাড়ী তড়িৎমালার ত্রায় দীপ্তিমতী, অতীব সূক্ষ্মরূপা এবং মুনিজনের হৃদয়ে যজ্ঞহ্রদ্রবং বিভাসিতা । বিশুদ্ধ জ্ঞানদ্বারাই এই নাড়ীকে জানিতে পারা যায় । এই নাড়ী সর্ব্বসুখময়ী এবং বিশুদ্ধ-জ্ঞানস্বভাবা অর্থাৎ বাহারা এই ব্রহ্মনাড়ীতে চিন্তাসন্নিবেশ করিতে সমর্থ হন, তাঁহারা বিশুদ্ধ জ্ঞান, নিত্যানন্দ ও বিমলস্বভাব লাভ করেন । এই ব্রহ্মনাড়ীই মুখদেশেই ব্রহ্মদ্বার (মূলাধারপদ্য) বিরাজ করিতেছে । ঐ স্থান হইতে নিরন্তর অমৃতক্ষরণ হওয়াতে উহা অতি রমণীয়-দৃশ্য । ঐ স্থানই পদ্মের গ্রন্থি-স্বরূপ । যোগিগণ এই ব্রহ্মদ্বারকেই সূর্য্যার মুখ বলিয়া কীর্ত্তন করেন । ৪

* ইহার তাৎপৰ্য্য এই যে, উহার আদি, অন্ত ও মধ্য ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব অধিষ্ঠিত ।

আধারপদ্যম্ ।

অথাধারপদ্যং সুসুম্নাস্তলগ্নং,
 ধ্বজাধো শুদোর্ধ্বং চতুঃশোণপত্রম্ ।
 অধোবক্ত্রমুত্তং স্ববর্ণাভবর্ণৈ-
 বকারাদিসাষ্টৈর্মুতং বেদবর্ণৈঃ ॥ ৫
 অমুগ্নিন্ ধরায়াস্ততুষ্কোণচক্রং,
 সমুদ্ভাসি শূলাষ্টকৈরারুতং তৎ ।
 লসৎপীতবর্ণং তড়িৎকোমলাঙ্গং,
 তদন্তঃ সমাস্তে ধরায়ঃ স্ববীজম্ ॥ ৬
 চতুর্বাহুভুষং গজেন্দ্রাধিরুঢ়ং,
 তদন্ধে নবীনাক্তুল্যপ্রকাশঃ ।

গুহের উর্ধ্ব ও লিঙ্গের নিম্ন ইহার মধ্যস্থলে আধারপদ্য অধিষ্ঠিত ।
 এই পদ্যটি সুসুম্নার মুখদেশে সংযুক্ত আছে । (কুণ্ডলিনীর আধার
 বলিয়াই ইহার নাম মূল্যধারপদ্য) । এই পদ্য চতুর্দলবিশিষ্ট, লোহিত-
 বর্ণ ও অধোমুখে বিকসিত । এই চারিটি দল স্বর্ণবর্ণ বকারাদি সকা-
 রান্ত চারিটি অক্ষরে সংযুক্ত অর্থাৎ ঐ চারিটি দলে তপ্তস্বর্ণবৎ বর্ণবিশিষ্ট
 ব শ ব স এই চারিটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে । ৫ । মূল্যধারপদ্যের
 মধ্যস্থলে অতীব সমুজ্জ্বল চতুষ্কোণ ধরাচক্র বিরাজিত আছে ; উহা
 আটটি শূল দ্বারা বেষ্টিত, পীতবর্ণ এবং বিদ্যুৎবৎ কোমলাঙ্গ । এই
 চক্রের মধ্যভাগে ধরাবীজ 'লং' শোভা পাইতেছে অর্থাৎ মূল্যধারপদ্যে
 পৃথ্বীদৈবত চতুষ্কোণ মণ্ডল, তাহার অষ্টদিকে আটটি শূল ও মধ্যভাগে
 'লং' বীজ সুশোভিত আছে । ৬

পৃথ্বীচক্রের মধ্যে যে পৃথ্বীবীজের উল্লেখ হইল, উহা চতুর্ভুজ;

শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসদ্বেদবাহু-

মুখাশ্চোজলজ্জীশ্চতুর্ভাগবেদঃ ॥ ৭ *

বসেদত্র দেবী চ ডাকিনীভিখ্যা,

লসদ্বেদবাহুজ্জনা রক্তনেত্রা ।

সমানোদিতানেকসূর্য্যপ্রকাশা,

প্রকাশং বহুস্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ ॥ ৮

বজ্রাখ্যা বস্ত্রদেশে বিলসতি সততং কর্ণিকামধ্যসংস্থং,

কোণং ত্রৈলোক্যপুংসং তড়িদিব বিলসৎ কোমলং কামরূপম্ ।

কন্দর্পো নাম বায়ুর্বিলসতি সততং তন্ত্র মধ্যে সমস্তাং,

জীবেশো বজ্রজীবপ্রকরমভিহসন্ কোটিসূর্য্যপ্রকাশঃ ॥ ৯

বিবিধ বিভূষণে বিমণ্ডিত, ঐরাবতারূঢ় ও ইন্দ্রদৈবত । ঐ বীজের ক্রোড়দেশে তরুণ-অরুণবৎ লোহিতবর্ণ এক শিশু শোভা পাইতেছেন ; তিনি সৃষ্টিকর্তা ব্রহ্মা নামে কীর্তিত হইয়া থাকেন । সামাদি বেদচতুষ্টয় তাঁহার চতুর্ভুজরূপ ; তাঁহার মুখকমলে ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব এই বেদচতুষ্টয় বিধৃত রহিয়াছে । ৭ । ঐ পৃথ্বীচক্রে অভ্যন্তরে ডাকিনী-নারী এক দেবী অবস্থিতি করিতেছেন । তিনি মনোহর বাহুচতুষ্টয়ে সুষোভিতা, রক্তনয়না, যুগপৎ সমুদিত দ্বাদশাদিত্যের আয় তেজস্বিনী এবং বিমলমতি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী । ৮ *

বজ্রানারী নাড়ীর মুখদেশে মূলাধারকমলের মধ্যে একটি ত্রিকোণ যন্ত্র বিরাজিত আছে ; উহার নাম ত্রৈলোক্য । ঐ যন্ত্র তড়িলতাৎ দীপ্তিশালী, কোমল ও কামরূপী । ঐ যন্ত্রের মধ্যে কন্দর্প-নামক বায়ু

* ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, বিনা শক্তিতে কোন কুর্গই সিদ্ধ হয় না ; এই জন্ত ডাকিনী-নারী শক্তির সহিত মিলিত হইয়া ব্রহ্মা এই চক্রে অধিষ্ঠিত আছেন ।

তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনককলাকোমলঃ পশ্চিমাশ্রো,
জ্ঞানধ্যানপ্রকাশঃ প্রথমকিসলয়াকাররূপঃ স্বয়ম্ভুঃ ।
উজ্জ্বলপূর্ণেন্দুবিশ্ব-প্রকর-করচয়স্নিগ্ধসস্তানহাসী,
কাশীবাসী বিলাসী বিলসতি সরিদাবৰ্ত্তরূপপ্রকারঃ ॥ ১০
তস্তোৰ্দ্ধে বিসতস্ত্বসোদরলসৎসূক্ষ্মা জগদ্মোহিনী,
ব্রহ্মদ্বারমুখং মুখেন মধুরং সংছাদয়ন্তী স্বয়ম্ ।
শঙ্খাবৰ্ত্তনিভা নবীনচপলামালাবিলাসাম্পদা,
সুপ্তা সর্পসমাশিরোপরি লসৎসার্কজিবন্তাকৃতিঃ ॥ ১১
কুজন্তী কুলকুণ্ডলীব মধুরং মন্তালি-মালা-ক্ষ টং,
বাচঃ কোমল-কাব্যবক্ষরচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ ।

অধিষ্ঠিত থাকিয়া দেহের সমস্তাৎ সতত ভ্রমণ করেন । ঐ বায়ুই জীবাত্মস্বরূপ, উহার রূপে বাঙ্কলীপুষ্পও তিরস্কৃত হয় অর্থাৎ রক্তবর্ণ এবং ঐ বায়ু কোটিস্বর্ঘ্যের আয় দীপ্তশালী । ৯ । ঐ যন্ত্রের অভ্যন্তরে (লিঙ্গ-রূপী) স্বয়ম্ভু বিরাজ করিতেছেন । তিনি গলিত-কাঞ্চনবৎ কোমলাঙ্গ, অধোমুখ, তত্ত্বজ্ঞান ও ধ্যানযোগে প্রকাশ্য, প্রথমোক্ত পল্পবের আয় রক্তবর্ণ, সমুদিত পূর্ণচন্দ্রবিশ্বের রশ্মির আয় স্নিগ্ধ ও সহাস্রবদন, কাশী-বাসী, বিলাসী এবং নদীর আবর্তের আয় বৰ্ত্তুলাকৃতিবিশিষ্ট । ১০ .

ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গের উর্দ্ধভাগে মৃণালতন্তুবৎ অতিসূক্ষ্মা, বিশ্ববিমোহিনী মায়া স্বীয় (ব্যাদিত) মুখদ্বারা ব্রহ্মদ্বারের মুখপ্রদেশ আবরণ পূর্বক নিজেই ব্রহ্মনাড়ী হইতে ক্ষরিত অমৃতধারা পান করিতেছেন । তিনি শঙ্খের আবর্তের আয় বেষ্টনে সংবেষ্টিতা, নবীনচপলামালার আয় দীপ্তমতী, নিদ্রিতা, সর্পাকৃতি এবং স্বয়ম্ভুলিঙ্গের মন্তকোপরি সার্কজি-বেষ্টনে বেষ্টিতা হইয়া রহিয়াছেন । (ইহাকেই কুলকুণ্ডলী কহে) । ১১ । এই তেজঃপুঞ্জশালিনী কুলকুণ্ডলী মুলাধারপদে অধিষ্ঠান পূর্বক

স্বাস্থ্যোচ্ছ্বাসবিবৰ্জনেন জগতাং জীবো যয়া ধার্যতে,
 সা মূলানুজগৎস্বরে বিলসতি প্রোদ্ধামদীপ্তাবলী ॥ ১২
 তন্মধ্যে পরমা কলাতিকুশলা সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা,
 'নিত্যানন্দ-পরম্পরাতিচপলামালাসদীর্ঘাতিঃ ।
 ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যন্তাসয়া ভাসতে,
 সেয়ং ত্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া ॥ ১৩
 ধ্যাত্বৈতমূলচক্রান্তরবিবরনসৎ-কোটিসূর্য্যপ্রকাশাং,
 বাচামীশো নরেন্দ্রঃ স ভবতি সহসা সর্ববিদ্যা-বিনোদী ।
 আরোগ্যং তস্য নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিন্তান্তরাঙ্গা,
 বাট্যৈঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলস্বরগুরুন্ সেবতে শুদ্ধশীলঃ ॥ ১৪

কোমলকাব্যরূপ প্রবন্ধরচনার ভেদাভেদ ক্রম দ্বারা মত্ত ভ্রমরগণের
 ঝঙ্কারের ত্যায় সর্বদা অব্যক্ত মধুর নিনাদ করিতেছেন এবং ইহা
 কর্তৃকই স্বাস্থ্যোচ্ছ্বাসবিবৰ্জন দ্বারা জীবকুলের জীবন রক্ষিত হয় । ১২

ঐ কুণ্ডলিনীর মধ্যে পরমজ্ঞানদাত্রী, হৃদয়তমা, নিত্যসুখস্বরূপা,
 তড়ন্তাবৎ দীপ্তিমতী, পরমশ্রেষ্ঠ কলা (গুণত্রয়াঙ্গিকা প্রকৃতি)
 শোভা পাইতেছেন । তাঁহার দীপ্তিতে ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদভাসিত
 হইতেছে । সেই পরমেশ্বরী হইতেই নিত্যজ্ঞানের উদয় হয় ; এইরূপে
 তিনি ঐ কুণ্ডলিনীর মধ্যে জয়যুক্তা হইয়া বিরাজিত আছেন । ১৩ *

যে ব্যক্তি মূলান্ধারপদ্মের মধ্যগত বিবরবাসিনী, সূর্য্যকোটিবৎ
 দীপ্তিমতী কুলকুণ্ডলিনীর ধ্যান করেন, তিনি বৃহস্পতিতুল্য, নরোত্তম ও
 সর্বশাস্ত্রবিশারদ হইতে সমর্থ হন ; কোন যোগ তাঁহার দেহ আক্রমণে

* ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, আধারকমলে সর্বদা যে চৈতন্যজ্যোতিঃ স্কুরিত
 হইতেছে, সেই চৈতন্যময়ী প্রকৃতিই তত্ত্বজ্ঞানীদিগের একমাত্র কারুণ্যরূপিণী ঈশ্বরী ।

স্বাধিষ্ঠানপদ্যম্ ।

সিন্দূরপুররুচিরারুণপদ্মমণ্ডলং,
 সৌম্যমধ্যমঘটিতং ধ্বজমূলদেশে ।
 অঙ্গচ্ছদৈঃ পরিবৃতং তড়িদাভবর্নৈ-
 বার্জিতৈঃ সবিন্দুলসিতৈশ্চ পুরন্দরার্জিতৈঃ ॥ ১৫
 অশ্রান্তরে প্রবিলসৎ-বিশদপ্রকাশ-
 মস্তোজমণ্ডলমথো বরুণশ্চ তস্য ।
 অর্দ্ধেন্দুরূপলসিতং শরদিন্দুশুভ্রং,
 'বংকারবীজমমলং মকরাধিকৃতম্ ॥ ১৬
 তস্মাদ্ভ্রদেশ-লসিতো হরিরেব পায়াত্,
 নীলপ্রকাশরুচিরশ্রিয়মাদধানঃ ।
 . গীতাম্বরঃ প্রথমযৌবন-গর্ভধারী,
 . শ্রীবৎসকৌস্তভধরো ধৃতবেদবাহুঃ ॥ ১৭

সমর্থ হয় না, তিনি নিরস্তর বিমলচরিত্র হইয়া প্রকল্পমনে বিবিধপ্রকার
 কাব্য ও প্রবন্ধ দ্বারা দেবগণ ও গুরুদেবকে সেবা করিতে পারেন । ১৪

ইতি মূলধারপদ্য ।

লিঙ্গের মূলদেশে সুমুগ্ধা নাড়ীর মধ্যস্থলে একটি পদ্য বিরাজিত
 আছে । উহার বর্ণ সিন্দূরপুঞ্জের আয় অরুণবর্ণ ও মনোহর । তড়ি-
 দ্বর্ণ ছয়টি দলে উহা পরিবৃত । এই ছয়টি দল বিন্দুবিশিষ্ট বস্ত্র ম
 ব র ল এই ছয়টি বর্ণযুক্ত । ইহাকেই স্বাধিষ্ঠানপদ্য কহে । ১৫ । এই
 পদ্যের মধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি, শুভ্রবর্ণ বরুণচক্র অথবা বরুণের জলজমণ্ডল
 বিলসিত হইতেছে । উহার মধ্যে বরুণবীজ 'বং' বিদ্যমান । এই বীজ
 শরৎকালীন চন্দ্রের আয় শুভ্রবর্ণ, নিম্নল ও মকরবাহন । ১৬ । এই পদ্যে
 বরুণদেবের ক্রোড়দেশে নারায়ণ বিরাজ করিতেছেন । তিনি নীল-

অত্রৈব ভাতি সততং ধনু রাকিণী সা,
 নীলাঙ্ঘ্রজোদর-সহোদর-কান্তিশোভা ।
 নানামুখোত্তকরৈর্লসিতাজলক্ষ্মী-
 দিব্যাস্বরান্তরগভুষিতমন্ত্ৰচিত্তা ॥ ১৮

স্বাধিষ্ঠানাখ্যমেতৎ সরসিজমমলং চিত্তয়েদ্যো মনুষ্য-
 স্তস্তাহঙ্কারদোষাদিকসকলরিপুঃ ক্ষীয়তে তৎক্ষণেন ।
 যোগীশঃ সোহপি মোহাঙ্ঘ্রততিমিরচয়ে ভানুতুল্যপ্রকাশো,
 গঠৈঃ পঠৈঃ প্রবন্ধৈর্বিরচয়তি সুধাকাব্যসম্ভোহলক্ষ্মীম্ ॥ ১৯
 মণিপূরপদ্মম্ ।

তশ্চোক্তে নাভিমূলে দশদললসিতে পূর্ণমেঘপ্রকাশে,
 নীলাঙ্ঘ্রজপ্রকাঠৈরুপকৃতজঠরে ডাদিকান্তৈঃ সচন্দ্রৈঃ ।

বর্ণ, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, পীতাম্বর, নবযৌবনগৰ্ভধারী, শ্রীর্ঘংসচিহ্ন ও
 কোমলভাদরী এবং চতুর্ভাষ ; তিনি তোমাদিগকে রক্ষাবিধান করুন । ১৭

এই পদ্মে বা চক্রে রাকিণী-নারী একটি শক্তিও বিরাজ করিতে-
 ছেন । তাঁহার কান্তি নীলপদ্মের মধ্যভাগের আয় মনোহর ; তাঁহার
 হস্তে নানাবিধ অস্ত্র সমুচ্চত রহিয়াছে ; তাঁহার অঙ্গশোভা মনোহর ;
 তিনি দিব্য বসনভূষণে বিমণ্ডিত এবং উন্নতচিত্তা । ১৮ । যে ব্যক্তি
 এই নিম্নলিখিত স্বাধিষ্ঠানপদ্মের চিত্তা করেন, আশু তাঁহার অহঙ্কারদোষাদি-
 রূপ রিপুসকল ক্ষয় প্রাপ্ত হয় ; তিনি যোগিশ্রেষ্ঠ হইয়া, 'অজ্ঞানান্ধ-
 কারে সমুদ্ভাসিত সূর্য্যবৎ প্রকাশ প্রাপ্ত হন এবং গন্তপথাদি প্রবন্ধ
 দ্বারা সুধাময়ী কবিতা সকলের রচনা করিয়া দিব্য শ্লোকসৌন্দর্য্য
 প্রদর্শন করিতে তাঁহার সামর্থ্য জন্মে । ১৯

ইতি স্বাধিষ্ঠান-পদ্ম ।

স্বাধিষ্ঠানপদ্মের উর্দ্ধভাগে নাভির মূলদেশে আর একটি পদ্ম বিস্ত-

ধ্যায়েন্দুবৈশ্বানরশ্চাক্ষরমিহিরসমং মণ্ডলং তত্রিকোণং,০
তদ্বাহে স্তম্ভিকাঠ্যেজ্জিভিরভিলসিতং তত্র বহুঃস্ববীজম্॥২০
ধ্যায়েন্নেবাধিকৃতং নবতপননিভং বেদবাহুশ্চলাঙ্গং,
তৎক্রোড়ে রুদ্রমূর্তির্নিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দুররাগঃ ।
ভস্মালিঙ্গাঙ্গভূষাভরলসিতবপুর্ভরুপী ত্রিনেত্রঃ,
লোকানামিষ্টদাতাভয়বরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী ॥ ২১
অত্রাস্তে লাকিনী সা সকলশুভকরী বেদবাহুশ্চলাঙ্গী,
শ্রামা পীতাম্বর্যৈর্ভবিবিধবিরচনালঙ্কৃতা মন্তচিত্তা ।

আছে । উহা দশটি দলে বিভক্ত ; উহার বর্ণ পূর্ণ-মেঘের আয়
(গাঢ় মেঘের তুল্য) ; সেই দশটি দলে ক্রমান্বয়ে অমুসারযুক্ত ডকা-
রাদি ফল (ড চ গ ত ধ দ ধ ন প ফ) দশটি বর্ণ শোভা পাইতেছে ;
ঐ অক্ষর কয়টির বর্ণ নীলপদ্মের তুল্য । ইহাকেই মণিপুরপদ্ম কহে ।
এই পদ্মে অগ্নির ত্রিকোণমণ্ডল শোভিত আছে । ঐ ত্রিকোণমণ্ডল
লোহিতবর্ণ এবং প্রাতঃকালীন সূর্যের আয় প্রভাবিশিষ্ট । ঐ ত্রিকোণের
বহির্দেশে তিনটি দ্বার বিরাজমান রহিয়াছে । এইরূপ চিন্তা করিবে
যে, ঐ ত্রিকোণমণ্ডলে বহুবীজ ‘রং’ শোভা পাইতেছে । ২০ । আরও
চিন্তা করিবে যে, ঐ বহুবীজ মেঘবাহন, তরুণ অরুণবৎ বর্ণবিশিষ্ট ও
চতুর্বাহ । ঐ বীজের ক্রোড়দেশে রুদ্রমূর্তি কাল বিরাজ করিতেছেন ।
তিনি বিশুদ্ধসিন্দুরের আয় রক্তবর্ণ, তাহার দেহ বিভূতিবিলিপ্ত ; তিনি
সৃষ্টিসংহারকর্তা, রুদ্ররূপী, ত্রিলোচন ও জীবকুলের অভীষ্টদাতা । তিনি
দুই হস্তে বর ও অভয়মুদ্রা ধারণ করিতেছেন । ২১

মণিপুরপদ্মস্থিত যে ত্রিকোণের উল্লেখ হইল, ঐ ত্রিকোণে সর্বমঙ্গল-
করী চতুর্ভূজা লাকিনী-নাম্নী শক্তি অবস্থিতি করিতেছেন । তিনি
শ্রামবর্ণা, পীতাম্বরধারিণী, বিবিধবেশভূষায় বিভূষিতা এবং সর্বদা

ধ্যানৈবং নাভিপদ্যং প্রভবতি সূতরাং সংকর্তো পালনে বা,
বাণী তস্তাননাজে বিলসতি সততং জ্ঞানসন্দোহলক্ষ্মীঃ ॥ ২২

অন্যহতপদ্যম্ ।

তস্মোর্দ্ধে হৃদি পঙ্কজং সুললিতং বন্ধুকাস্ত্যজ্জলং,
কাঠোদ্বাদশবর্ণ কৈরুপহতং সিন্দূররাগাঞ্চিতৈঃ ।
নান্নান্যহতসংজ্ঞকং সুরতরুং বাহ্যতিরিক্তপ্রদং,
বায়োর্মণ্ডলমত্র ধূমসদৃশং ষট্‌কোণশোভাস্বিতম্ ॥ ২৩
তন্মধ্যে পবনাক্ষরঞ্চ মধুরং ধূমাবলীধূসরং,
ধ্যায়েৎ পাণিচতুষ্টয়েন লসিতং কৃষ্ণাধিরূঢ়ং পরম্ ।
তন্মধ্যে করুণানিধানমমলং হংসাত্মীশাভিধং,
পাশ্চাত্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধৎ লোকত্রয়াগামপি ॥ ২৪

প্রকল্পচিন্তা । যে ব্যক্তি এই মণিপূরাধ্য পদ্যের চিন্তা করেন, সৃষ্টি,
স্থিতি-সংহারে তাঁহার শক্তি জন্মে, তাঁহার বদনকমলে বাগ্‌দেবী বিরাজ
করেন এবং তিনি সতত জ্ঞানসম্পত্তি লাভ করিয়া থাকেন । ২২

ইতি মণিপূরপদ্যম্ ।

ঐ মণিপূরপদ্যের উর্দ্ধদেশে হৃদয়স্থলে আর একটি পদ্য বিদ্যমান
আছে ; আহার নাম অন্যহতপদ্য । ঐ পদ্য বন্ধুকপুষ্পের আয়
উজ্জলকাস্তি । ককারাদি ঠকারান্ত (ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ)
দ্বাদশটি বর্ণ দ্বারা ঐ পদ্যের দ্বাদশটি দল সুশোভিত ; ঐ দ্বাদশটি বর্ণও
সিন্দূরের আয় লোহিতবর্ণ । এই অন্যহতসংজ্ঞক পদ্য সুরতরু কল্পবৃক্ষের
আয় বাহ্যতিরিক্ত-ফলদাতা । এই পদ্যের মধ্যে ধূমবর্ণ বায়ুমণ্ডল
বিদ্যমান আছে ; ঐ বায়ুমণ্ডল ষট্‌কোণরূপ শোভায় বিমণ্ডিত । ২৩ ।
এই পদ্যের মধ্যে পবনাক্ষরাত্মক (ষংকারাত্মক) বায়ুবীজের ধ্যান
করিতে হয় । ঐ বীজ মনোহর, ধূমাবলীর আয় ধূমবর্ণ, হস্তচতুষ্টয়ে

অত্রাস্তে খলু কাকিনী নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা, ,
 সর্ববালঙ্করণাশ্রিতা হিতকরী সম্যগ্ জনানাং মুদা ।
 হস্তৈঃ পাশ-কপাল-শোভনবরান্ সংবিভ্রতী চাতয়ৎ,
 মত্তা পূর্ণসুধারসার্দ্ধহৃদয়া কঙ্কালমালাধরা ॥ ২৫
 এতন্নীরজকর্ণিকান্তরলসংশক্তিদ্বিনেত্রাভিধা,
 বিদ্যুৎকোটীসমানকোমলবপুঃ সাস্তে তদন্তর্গতা ।
 বাণাখ্যঃ শিবলিঙ্গকোহপি কনকাকারাজরাগোজ্জ্বলঃ,
 মোলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুগ্মগিরিব প্রোল্লাসলক্ষ্ম্যালয়ঃ ॥ ২৬

বিলসিত, কৃষ্ণসারাধিরূঢ় এবং পরম শ্রেষ্ঠ । এই ষট্চক্রের মধ্যে
 দ্রষ্টব্যাদি শিবের ধ্যান করিবে । তিনি করুণানিধান, অমল, হংসের
 ন্যায় শুভ্রবর্ণ, এবং তিনি দুই হস্তে অভয় ও বরমুদ্রা ধারণ করিয়া
 ত্রিলোকের মঙ্গলকামনা করিতেছেন । ২৪

এই পুন্নে কাকিনী-নাম্নী শক্তি বিরাজমানা আছেন । তিনি অতি-
 নবোদিত তঁড়িলতাবৎ পীতবর্ণা, ত্রিলোচনা, মঙ্গলময়ী ও সর্বপ্রকার
 অলঙ্কারে শোভিতা । তিনি প্রফুল্লচিত্তে সকললোকের সম্যক-
 প্রকারে হিতসাধন করেন । তাঁহার হস্তচতুষ্টয়ে পাশ, কপাল,
 বর ও অভয়মুদ্রা শোভা পাইতেছে ; তাঁহার হৃদয় সুধারসে আর্দ্র ও
 তিনি কঙ্কালমালাধারিণী । ২৫

এই পুন্নের কার্ণিকমধ্যে ত্রিনেত্রানাম্নী শক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন ।
 ঐ স্থানে বাণনামক শিবলিঙ্গও বিদ্যমান । তাঁহার অঙ্গরাগ কনকের
 ন্যায় সমুজ্জ্বল ; তাঁহার মস্তকপ্রদেশে সূক্ষ্ম চক্রকলারূপ মণি শোভা
 পাইতেছে । তিনি দীপ্তিমতী লক্ষ্মীর আশ্রয়স্থল । ২৬

ধ্যানেদ্ব্যো হৃদি পঙ্কজং সুরভরং সর্বশ্চ গীঠালয়ঃ!
 দেবশ্রানিলহীনদীপকলিকাংসেন সংশোভিতম্ ।
 ভানোম'ণ্ডলমণ্ডিতাস্তরলসংকিঞ্চলশোভাধরং,
 'বাচামীশ্বর ঐশ্বরোহপি জগতাং রক্ষাবিনাশক্ষমঃ ॥ ২৭
 যোগীশো ভবতি প্রিয়াং প্রিয়তমঃ কাস্তাকুলশ্রানিশং,
 জ্ঞানীশোহপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্ষমঃ ।
 গঠৈঃ পত্ৰপদাদিভিশ্চ সততং কাব্যাদ্ধু ধারাবহো,
 লক্ষ্মীরঙ্গনদৈবতং পরপুৰে শক্তঃ প্রবেষ্টুং ক্ষণাৎ ॥ ২৮
 বিশুদ্ধাখ্যপদ্যম্ ।

বিশুদ্ধাখ্যং কণ্ঠে সরসিজমমলং ধুমধূত্ৰাভভাসং,
 স্বরৈঃ সর্কৈঃ শোণৈদ লপরিলসিতৈর্দীপিতং দীপ্তবুদ্ধেঃ ।

এই অনাহতপদ্য নির্কাতস্থলস্থ দীপশিখার ত্রায় জীবাত্মা দ্বারা
 সুশোভিত, আদিত্যমণ্ডলবৎ দীপ্তিশীল, কল্পতরুর ত্রায় সর্কাতীষ্টপ্রদ
 এবং যাবতীয় সুরবৃন্দের নিত্য-নিকেতন । যে ব্যক্তি এই পদ্যের ধ্যান
 করেন, তিনি বাচস্পতিও লাভ করিয়া থাকেন এবং ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি-স্থিতি-
 সংহারে তাঁহার সামর্থ্য জন্মে । ২৭ । সেই ব্যক্তি যোগিগণের শ্রেষ্ঠ
 হইন, রমণীগণ স্ব স্ব পতি অপেক্ষাও তাঁহাকে অধিকতর প্রিয় জ্ঞান
 করে, তিনি 'ইঞ্জিয়গ্রাম পরাজয় করিতে সমর্থ হন, সর্বদা ধ্যানযোগে
 অধিষ্ঠিত থাকিতে তাঁহার সামর্থ্য হয়, তিনি অত্যাংকুষ্ঠ কবিত্বশক্তি লাভ
 করিয়া গদ্যপত্ৰাদি কাব্যরচনা করিয়া সতত বিরাজ করেন, কমলা
 তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া অবস্থিত থাকেন এবং সেই যোগী ক্ষণকালমধ্যে
 পরদেহে প্রবেশ করিবার শক্তি লাভ করেন । ২৮

ইতি অনাহত পদ্য ।

কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধনামক পদ্য অবস্থিত । এই পদ্য নিখল, ধূমের ত্রায়

সমাস্তে পূর্ণেন্দুপ্রাধিতমনভোমণ্ডলং বৃত্তরূপং,
 হিমচ্ছায়া-নাগোপরিলসিততনোঃ শুক্লবর্ণাঙ্ঘরশ্চ ॥ ২৯
 ভূজৈঃ পাশাভীত্যঙ্কুশবরলসিতৈঃ শোভিতাঙ্গশ্চ তশ্চ,
 মনোরঞ্জে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নদেহো হিমাভঃ ।
 ত্রিনেত্রঃ পঞ্চাশ্তো লসিতদশভুজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাঙ্ঘরাঢ্যঃ,
 সদাপূর্ব্বো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিপ্রসিদ্ধঃ ॥ ৩০
 সুধাসিন্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবস্ত্রা,
 শরঞ্চাপং পাশং শৃণিমপি দধতী হস্তপদ্মৈশ্চতুর্ভিঃ ।
 সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিরহিতং মণ্ডলং কর্ণিকায়াং,
 মহামোক্ষদ্বারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেন্দ্রিয়শ্চ ॥ ৩১

ধূম্রবর্ণ এবং রক্তবর্ণ (অকারাদি) ষোড়শ স্বরে ইহার (ষোড়শ) দল-
 সমূহ সমুদ্ভূত । এই পদ্মে পূর্ণচন্দ্রের ত্রায় গোলাকার গগনমণ্ডল
 (হংবীজরূপী আকাশমণ্ডল) অধিষ্ঠিত । হিমচ্ছায়াতুল্য শ্বেতবর্ণ হস্তীর
 উপর আকৃষ্ট, শুভ্রবর্ণ, এবং পাশ, অভয়মুদ্রা, অঙ্কুশ ও বরমুদ্রাসম্বিত
 চারিটি হস্তে সুশোভিত সেই শোভনাক্ষ . হংবীজের ক্রোড়দেশে
 দেবদেব সদাশিব শোভা পাইতেছেন । তিনি ত্রিনেত্র, পঞ্চানন,
 দশবাহু ও ব্যাঘ্রচর্ম্মাঙ্ঘরধারী । ২৯-৩০ । এই পদ্মে পীতবসনা শাকিনী
 দেবী বিরাজ করিতেছেন । তিনি সুধাসাগর হইতেও নির্ম্মল । তিনি
 চারিটি হস্তে শর, চাপ, পাশ ও শৃণি ধারণ করিতেছেন । এই
 পদ্মের কর্ণিকাতে শশচিহ্নশূন্য সুধাংশুর পূর্ণমণ্ডল বিরাজিত । যাহার
 চিত্ত পরমপদে রত এবং যাহার ইন্দ্রিয় শুদ্ধ হইতেও শুদ্ধতর, এই পদ্ম
 তাবুশ ব্যক্তির মহামুক্তির দ্বারস্বরূপ । ৩১

• ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়ান্তপবনো,
 যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্ ।
 ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব খমণি-
 স্তদীয়ং সামর্থ্যং শময়িতুমলং নাপি গণপঃ ॥ ৩২ ॥
 ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধিনিধায়ান্তসংপূর্ণযোগঃ,
 কবির্বাগ্মী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শান্তচেতাঃ ।
 ত্রিলোকানাং দর্শী সকলহিতকরো রোগশোকপ্রমুক্ত-
 শ্চিরঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাং ধ্বংসহংসপ্রকাশঃ ॥ ৩৩ ॥

আজ্ঞানামানুজং তদ্ধিমকরসদৃশং ধ্যানধামপ্রকাশং,
 ইক্ষাভ্যাং কেবলাভ্যাং পরিলসিতবপুর্নেত্রপদ্মং স্নগুভ্রম্ ।
 তদ্বাধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বক্ত্র চটকং দধানা,
 বিভ্রামুজাং কপালং ডমরুজপবতীং বিভ্রতী শুদ্ধচিত্তা ॥ ৩৪ ॥

যে যোগী এই পদ্যে নিরবধি চিত্তসংযোগপূর্বক কুন্তকরত হন, তিনি
 ক্রুদ্ধ হইলে সমস্ত ত্রিভুবন বিচলিত করিতে পারেন । ব্রহ্মা, বিষ্ণু, হরি,
 সূর্য বা গণপতি কেহই তাঁহার ক্রোধশাস্তি করিতে সামর্থ্য হন না । ৩২।
 যে ব্যক্তি এই পদ্যে নিরন্তর চিত্ত স্থাপন পূর্বক যোগনিষ্ঠ হন, সেই
 সাধক বাগ্মী, জ্ঞানী, অতীব প্রশান্তচিত্ত, ত্রিলোকদর্শী, সর্বলোকের
 হিতকারী, রোগশোকহীন ও ভোগী হইতে পারেন এবং তিমিরধ্বংসী
 সূর্য্যের ত্রায় সর্বদা বিপদরাশি বিনষ্ট করিয়া প্রকাশ পাইয়া থাকেন । ৩৩
 ইতি বিস্তুদ্ধপদ্য ।

জয়গুলের মধ্যস্থলে আজ্ঞানামক পদ্য বিরাজিত । এই পদ্য চন্দ্রের
 ত্রায় স্বেতবর্ণ ও যোগীদিগের ধ্যানধামস্বরূপ ; ইহার দুইটি দলে 'হ' ও 'ক'
 এই দুইটিমাত্র বর্ণ সংস্থিত ; এই পদ্য স্তম্ভীয় ও ভ্রবর্ণ । এই পদ্যের

এতৎপদ্মান্তরালে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিদ্ধং,
 যোনৌ তৎকর্ণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্ ।
 বিদ্যুত্মালাবিলাসং পরমকুলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং,
 বেদানামাদিবীজং স্থিরতরুহদয়শ্চিস্তয়েত্তৎ ক্রমেণ ॥ ৩৫
 ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রো ভবতি পরপুরে শীঘ্রগামী মূলীভ্রঃ,
 সৰ্ব্বজ্ঞঃ সৰ্ব্বদর্শী সকলহিতকরঃ সৰ্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা ।
 অদ্বৈতাচারবাদী বিলসতি পরমা পূৰ্বসিদ্ধিপ্রসিদ্ধো,
 দীৰ্ঘায়ুঃ সোহপিকৰ্ত্তা ত্রিভুবনভবনে সংহতো পালনে বা ॥ ৩৬

লাকিনী-নানী শক্তি বিরাজ করিতেছেন। তিনি চন্দ্রমার আয়
 ধবলবর্ণা এবং ষড়াননা। এই শুদ্ধচিত্তা হাকিনী দেবী হস্তচতুষ্টয়ে
 বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালা ধারণ করিতেছেন। ৩৪। এই
 পদ্মের অন্তরালে সূক্ষ্মরূপী প্রাণিত মন অবস্থিত। এই পদ্মে যোনিরূপিনী
 কর্ণিকাতে লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশক ইতর-নামক শিবস্থান বিদ্যমান অর্থাৎ
 এই স্থানে ইতরলিঙ্গ-নামক শিব অধিষ্ঠিত আছেন। এই স্থানে বিদ্যা-
 ত্মালায় সূক্ষ্মদীপ্ত পরমকুলপদ (শক্তিহান) এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক
 বেদের আদিবীজ (ওঙ্কারের) ধ্যান করিবে। যোগিবৃন্দ স্থিরতর-
 হদয়ে মথাক্রমে এই সকল ধ্যান করিবেন অর্থাৎ প্রথমে শক্তি, তৎ-
 পরে মন, তদনন্তর ইতরাধ্য শিবপদ এবং সর্বশেষে প্রণব ধ্যান
 করিতে হয়। ৩৫

যে সাধকপ্রবর এই পদ্মের ধ্যানে আত্মাকে নিযুক্ত করেন, সেই
 যোগী পরদেহে আশু প্রবিষ্ট হইতে সমর্থ হন এবং তিনি যুনিশ্রেষ্ঠ,
 সৰ্ব্বজ্ঞ, সৰ্ব্বদর্শী, অদ্বৈতাচারবাদী ও পরমা সিদ্ধিলাভে প্রাণিত হইয়া
 থাকেন। তিনি দীৰ্ঘজীবী হন এবং ত্রিভুবনতলে সৃষ্টি, স্থিতি ও
 সংহারে সমর্থ হইয়া থাকেন। ৩৬

তদন্তশ্চক্রেহশ্মিন্নিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধান্তরাশ্চা,
 প্রদীপাভজ্যোতিঃ প্রণববিরচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ ।
 তদূর্দ্ধে চন্দ্রার্কস্তরুপরি বিলসৎ-বিন্দুরূপী মকার-
 স্তদাভে নাদোহসৌ বলধবলসুধাধারসন্তানহাসী ॥ ৩৭
 ইহ স্থানে লীনে সুসুখসদনে চেতসি পুরং,
 নিরালম্বাং বদ্ধা পরমশুরুসেবাসুবিদিতাম্ ।
 সদাভ্যাসাদ্যোগী পবনসুহৃদাং পশুতি কণাং-
 স্ততস্তম্ভাধ্যাতুঃ প্রবিলসিতরূপানপি পদান্ ॥ ৩৮
 জলদীপাকারং তদপি চ নবীনার্কবহুল-
 প্রকাশং জ্যোতির্বা গগনধরনীমধ্যলসিতম্ ।
 ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবো-
 হব্যয়ঃ সাক্ষী বহুঃ শশিমিহিরয়োর্মণ্ডল ইব ॥ ৩৯

এই পদ্মের অন্তশ্চক্রে (ক্রুর ঈষৎ উর্দ্ধভাগে) শুদ্ধবুদ্ধ (জ্ঞান
 ও জ্ঞেয়স্বরূপ) অন্তরাশ্চা সতত বিরাজ করিতেছেন। ঐ অন্তরাশ্চা
 দীপশিখার আয় জ্যোতিষ্মান্ এবং প্রণবের আয় রূপবর্ণবিশিষ্ট। উহার
 উর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র এবং তাহার উর্দ্ধে বিন্দুরূপী মকার শোভা পাইতেছে।
 ঐ মকারের আদিভাগে বলদেবতুল্য ধবলবর্ণ চন্দ্রমাসদৃশ নাদ শোভা
 পাইতেছেন অর্থাৎ একটি শিবলিঙ্গ হস্তমুখে অধিষ্ঠিত আছেন। ৩৭

পরমসুখের নিকেতনস্বরূপ এই পদ্মে চিত্ত বিলীন হইলে
 পরমশুরের সেবা দ্বারা নিরালম্বমুদ্রা জ্ঞাত হইতে পারা যায় অর্থাৎ
 শূন্যস্থিত পুরী নির্মাণ করিতে পারে। নিরন্তর ইহা অভ্যাস
 করিলে যোগী নিরালম্বপুরীমধ্যে সমুদ্ভাসিত অগ্নিফুলিদরাশি
 এবং নিরালম্বপুরীর মধ্যে ধ্যানাস্বরূপ দেহসংস্থান প্রত্যক্ষ করিতে
 পারেন। ৩৮। যে স্থলে এই অন্তরাশ্চা অধিষ্ঠিত, উহা প্রজ্জলিত দীপ-

ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমামোদমধুরে,
সমারোপ্য প্রাণান্ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে ,
পরং নিত্যং দেবং পুরুষমজমাখং ত্রিজগতাং,
পুরাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশতি চ বেদান্তবিদিতম্ ॥ ৪০
লয়স্থানং বায়োস্তুত্বপরি চ মহানাদরূপং শিবাক্ষং,
শিবাকারং শান্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্ ।
যদা যোগী পশ্চেদুত্তরচরণসেবাস্থ নিরত-
স্তদা বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তস্য ভুয়াং সর্দৈব ॥৪১
সহস্রারপদম্ ।

তদুর্দ্ধে শঙ্খিনী নিবসতি শিখরে শূন্যদেশে প্রকাশং,
বিসর্গাধঃ পদ্মং দশশতদলং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্ ।

শিখার সদৃশ এবং প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ত্রায় জ্যোতির্বিশিষ্ট। উহা
গগন ও ধরণী মध्ये বিলসিত রহিয়াছে (মস্তিষ্ক হইতে মূলধারের
মধ্যগত পৃথ্বীচক্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে), এই প্রকার ধ্যান করিতে
হয় । এই স্থলেই অগ্নি, সূর্য্য ও চন্দ্রসদৃশ দীপ্তিশীল, ব্রহ্মাণ্ডের সাক্ষি-
স্বরূপ, পূর্ণৈশ্বর্য্য, অব্যয় ঈশ্বরের দর্শনলাভ ঘটে । ৩৯ । এই স্থান বিষ্ণুর
অতুল পরমানন্দময় ও মধুর ; যে যোগী প্রাণত্যাগকালে প্রমুদিতচিত্ত
হইয়া এই স্থানে চিত্তনিবেশ করেন, তিনি শান্ত, অজ, ত্রিজগতের
আদি, বেদান্তবেত্তা, পুরাণপুরুষ, দেব হরিতে বিলয় প্রাপ্ত হন । ৪০ ।
এই পদেই বায়ুর লয়স্থান বিস্তৃত । উহার উপরে অর্দ্ধচন্দ্রাশ্রিত বায়ু-
বীজ ও তদুপরি শান্ত, বরাতয়দাতা, শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধক, হরিহরব্রহ্মাক্ষক
ত্রিকোণ বিরাজ করিতেছে । যোগী ব্যক্তি গুরুপাদপদ্ম ধ্যান করিতে
করিতে ইহা প্রত্যক্ষ করিলেই বাক্‌সিদ্ধি তাঁহার করকমলগত হয় । ৪১

ইতি আজ্ঞাপদম্ ।

আজ্ঞাচক্রে উর্দ্ধে শঙ্খিনী-নায়ী নাড়ীর মস্তকে শূন্যপ্রদেশে বিসর্গ-

অধোবজ্রং কান্তং তরুণরবিকলাকান্তিকিঞ্জকপুঞ্জং,
 ললাটার্দ্ধৈবর্গৈঃ প্রবিলসিতভ্রুং কেবলানন্দরূপম্ ॥ ৪২
 সমাস্তে তত্রাস্তঃ শশপরিরহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ,
 ক্ষুরংজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসঃ ।
 ত্রিকোণং তস্ত্রাস্তঃ ক্ষুরতি চ সততং বিদ্যাদাকাররূপং,
 তদন্তঃ শূন্যন্তঃ সকলস্বরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহ্যম্ ॥ ৪৩
 স্রগোপ্যং তদ্ব্যত্নাদতিশয়পরমামোদসন্তানরাশেঃ,
 পরং কন্দং সূক্ষ্মং শশিসকলকলাশুদ্ধরূপপ্রকাশম্ ।
 ইহস্থানে দেবঃ পরমশিবসমাখ্যানসিদ্ধিপ্রসিদ্ধিঃ,
 খরুগী সর্বাত্মা রসবিসরমিতোহজ্ঞানমোহান্ধহংসঃ ॥ ৪৪

শক্তির অধোভাগে প্রকাশমান একটি পদ্ম বিদ্যমান, আছে। উহা
 সহস্রনলবিশিষ্ট, পূর্ণচন্দ্রের তায় খেতবর্ণ, অধোমুখে, বিকসিত ও
 শোভনরূপী। উহার কিঞ্জকসকল তরুণ অরুণকলার তায় মনোহর।
 এই পদ্ম ললাটাদি (অকারাদি পঞ্চাশৎ) বর্গে বিলসিতাঙ্গ এবং
 নিত্যানন্দস্বরূপ। ৪২। এই পদ্মের মধ্যে শশচিহ্নশূন্য নিম্নলি পূর্ণচন্দ্র
 অধিষ্ঠিত আছেন। এই চন্দ্রমণ্ডল দীপ্তিমান জ্যোৎস্নাজালে বিমণ্ডিত
 এবং তাহার সুধারশি স্নিগ্ধ ও হাস্তের তায় মধুর। উহার মধ্যে
 বিদ্যাদাকাররূপী ত্রিকোণ সতত ক্ষুণ্ণি প্রাপ্ত হইতেছে; ঐ ত্রিকোণের
 মধ্যে দেবগণের গুরুস্বরূপ অতিগুহ্য শূন্যস্থলের চিন্তা করিতে হয়। ৪৩।
 ঐ শূন্যস্থল পরমানন্দরাশির পরম মূলস্বরূপ, সূক্ষ্ম ও সম্পূর্ণ চন্দ্রকলার
 তায় নিম্নলি ও প্রকাশমান; যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবে।
 এই স্থানে পরমশিবনামক প্রসিদ্ধ দেব অধিষ্ঠান করিতেছেন। তিনি
 আকাশরূপী, সকলের আত্মস্বরূপ, রসরাশিপূর্ণ এবং অজ্ঞানরূপ
 মোহান্ধকারনাশে স্বরূপ। ৪৪,

স্খাধারাসারং নিরবধি বিমুঞ্চয়তিতরাং,
 যুতেরাঅজ্ঞানং দিশতি ভগবান্নির্মলমতেঃ ।
 সমাস্তে সর্বেশঃ সকলসুখসন্তানলহরী-
 পরীবাহো হংসঃ পরম ইতি নান্না পরিচিতঃ ॥ ৪৫
 শিবস্থানং শৈবা পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা,
 লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে ।
 পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা,
 মুনীন্দ্রা অপ্যন্ত্রে প্রকৃতিপুরুষস্থানমমলম্ ॥ ৪৬
 ইহ স্থানং জ্ঞাত্বা নিয়তনিজচিত্তো নরবরো,
 ন ভূয়াৎ সংসারে কচিদপি চ বদ্ধজিভুবনে ।
 সমগ্রা শক্তিঃ শ্রান্নিয়মমনসস্তস্ত কৃতিনঃ,
 সদা কর্ভুং হর্ভুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা ॥ ৪৭

সকল-সুখরাশি-লহরীর পরীবাহস্বরূপ, সর্বেশ্বর, ভগবান্ পরমশিব
 পরমহংস নামে পরিচিত হইয়া এই স্থানে অধিষ্ঠান পূর্বক নিরন্তর
 বিমলমতি যতিগণকে স্খাধারাসার প্রদান সহকারে আত্মজ্ঞানবিষয়ক
 উপদেশ প্রদান করিতেছেন । ৪৫ । শৈবগণ এই শূন্যস্থানকে শিবস্থান,
 বৈষ্ণবেরা পরমপুরুষপদ এবং অপরাপর ব্যক্তিরা হরিহরপদ বলিয়া
 কীর্তন করেন । যাহারা দেবীর চরণযুগলপ্রাপ্তিরূপ আনন্দলাভে
 রসিক, তাঁহারা দেবীপদ এবং অত্যাশ্রয় মুন্যশ্রেষ্ঠগণ প্রকৃতিপুরুষের
 বিমলস্থান বলিয়া কীর্তন করিয়া থাকেন । ৪৬ । যে সংযতচিত্ত
 নরশ্রেষ্ঠ এই স্থান (সহস্রারণ্যতর) বিদিত হন, তিনি ত্রিভুবনে
 সংসারে কুত্রাপি আবদ্ধ হন না । সেই নিয়তচিত্ত কৃতী ব্যক্তির সৃষ্টি-
 সংহারে সমগ্র শক্তিলাভ হয়, তিনি সর্বদা শূন্যপথে গতিবিধি করিতে
 পারেন এবং তাঁহার মুখকমলে, বিমলা বাগ্‌দেবী বিরাজ করেন । ৪৭

অত্রাস্তে শিশুসূর্য্যসৌদরকলা চন্দ্রশ্চ সা ষোড়শী,

শুদ্ধা নীরজসূক্ষ্মতন্ত্বশতধাতাগৈকরূপা পরা ।

বিদ্যুদ্দামসমান-কোমলতন্মুনিভ্যেদিতিাদোমুখা,

পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলৎ-পীযুষধারাদরা ॥ ৪৮

নিৰ্ব্বাণাখ্যকলা পরাংপরতরা সাস্তে তদন্তর্গতা,

কেশাগ্রশ্চ সহস্রধা বিভজিতশ্চৈকাংশরূপা সতী ।

ভূতানামধিদৈবতং ভগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া,

চন্দ্রাৰ্দ্ধ-সমানভঙ্গুরবতী সৰ্ব্বাৰ্কতুল্যপ্রভা ॥ ৪৯

এতস্মা মধ্যদেশে বিলসতি পরমাপূৰ্ব্বনিৰ্ব্বাণশক্তিঃ,

কোটিাদিত্যপ্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা

কেশাগ্রশ্চাতিগুহা নিরবধি বিলসৎ-প্রেমধারাদরা সা,

সৰ্ব্বেবাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তত্ত্ববোধং বহন্তী ॥ ৫০

এই স্থানে চন্দ্রমার (অমানায়ী) কলা বিদ্যমান । এই কলা তরুণ অরুণের কলার তায় ; উহা নিম্নল, পদ্মের স্বল্প তন্ত্বর শতাংশের একাংশের তায় স্বল্প, পরম শ্রেষ্ঠ, বিদ্যুদ্দাম তুল্য, কোমলাঙ্গ এবং সৰ্ব্বদা প্রস্ফুরিত ও অধোমুখী । উহা হইতে পূর্ণানন্দরাশিপূর্ণ পীযুষধারা ক্ষরিত হইতেছে । ৪৮ । ঐ অমাকলার মধ্যে পরাংপরতরা আর একটি কলা আছে ; তাহার নাম নিৰ্ব্বাণকলা । এই কলা কেশাগ্রের সহস্রাংশের একাংশের তায় স্বল্প । এই ভগবতী কলা সৰ্ব্বভূতের অধিদৈবতস্বরূপ । ইহা হইতে নিত্যতত্ত্বজ্ঞানের উন্মেষ হয় । ইনি অৰ্দ্ধচন্দ্রের তায় ভঙ্গুরাকৃতি এবং দ্বাদশ সূর্য্যের তায় প্রভাশালিনী । ৪৯ । এই কলার মধ্যভাগে পরমা নিৰ্ব্বাণশক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন । তিনি কোটি সূর্য্যের তায় প্রকাশমানা, ত্রিভুবনের জননী, কেশাগ্রের কোটি অংশের একাংশবৎ স্বল্প ও অতি গুহা । ইনি নিরবধি প্রেমসুধা-

তস্মা। মধ্যাস্ত্রাণ্যালে শিবপদময়লং শাস্ত্রতং যোগিগম্যং,
নির্ত্যানন্দাভিধানং সকলকুলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্ ।
কেচিদব্রজাভিধানং পদমিতি ধিয়ো বৈষ্ণবাস্তুল্পপত্তি,
কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি স্মৃতিনো

মোক্ষবত্স প্রকাশম্ ॥ ৫১

ছদ্ধারেণৈব দেবীং যমনিয়মসমাত্যাসশীলঃ স্মৃশীলো,
জ্ঞাত্বা ত্রীনাথবক্ত্রাৎ ক্রমমপি চ মহামোক্ষবত্স প্রকাশম্ ।
ব্রজদ্বারস্য মধ্যে বিরচয়তু স তাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো,
ভিত্ত্বা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনমোরাক্রমেণৈব তপ্তাম্ ॥ ৫২
ভিত্ত্বা লিঙ্গত্রয়ং তৎ পরমরসশিবৈমোক্ষধান্নি প্রদীপ্তে,
স। দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তড়িদিব বিলসন্তস্তুরূপস্বরূপা ।

ধারা করণ করিতেছেন। ইনি ভূতগ্রামের জীবনস্বরূপিণী এবং
মুনিজনের হৃদয়ে সানন্দে তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার করিয়া দেন। ৫০

এই নির্বাণকলার মধ্যভাগে বিমল শিবপদ বিজ্ঞমান। ঐ স্থান
শাস্ত্রত, যোগিগণের প্রাপ্য, নিত্যানন্দ নামে অভিহিত, সকলের আশ্রয়-
স্বরূপ ও বিমলজ্ঞানপ্রকাশক। কেহ কেহ ইহাকে ব্রজপদ, বৈষ্ণবেরা
বিকুপদ, কেহ কেহ পরমহংসপদ এবং কোন কোন স্মৃতি ব্যক্তির
ইহাকে মুক্তিপথের প্রকাশক (দ্বারস্বরূপ) বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৫১

স্মৃশীল সাধক যমনিয়মাত্যাসরত ইইয়া গুরুপ্রমুখাৎ মহামোক্ষপথের
দ্বারস্বরূপ এই ষট্চক্রক্রম যথাযথ অবগত হইবেন। পরে বায়ু ও
(দেহস্থ) তেজ (অগ্নি) সহযোগে ছদ্ধারবীজ দ্বারা কুলকুণ্ড-
লিনীকে উত্তেজিত ও জাগরিত করিয়া মূলধারপদ্মস্থ স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে
ভেদপূর্ব্বক সুস্মার অধোমুখ ব্রজদ্বার দিয়া কুণ্ডলিনীকে প্রবেশ করাই-
বেন (এই প্রকারেই ষট্চক্রে ভ্রমণ করিতে হয়)। ৫২। শুদ্ধসত্ত্বা,

ব্রহ্মাখ্যায়ঃ শিরায়ঃ সকলসরসিজং প্রাপ্য

দেদীপ্যতে তৎ,

মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা সূক্ষ্মতাং লক্ষণেন ॥ ৫৩

নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্কং সূধী-

মোক্ষৈ ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে শৈবে পরে স্বামিনি ।

ধ্যায়েদিষ্টফলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্তরূপাং পরাং,

যোগীশো গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী সমাধৌ যুতঃ ॥ ৫৪

লাক্ষাভং পরমামৃতং পরশিবাং পীত্বা ততঃ কুণ্ডলী,

পূর্ণানন্দমহোদয়াং কুলপথান্মূলে বিশেৎ সুন্দরী ।

তদ্বিব্যামৃতধারয়া স্থিরমতিঃ সন্তুর্পয়েন্দেবতং,

যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিতম্ ॥ ৫৫

তড়িৎ বিলাসিনী, তন্তরূপস্বরূপা কুণ্ডলিনী দেবী এই প্রকারে (মুলাধারপদ্মের অন্তর্গত স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, হৃৎপদ্মের অন্তর্গত বাণলিঙ্গ, ক্রমুগলের অন্তর্গত ইতরলিঙ্গ) ত্রিলিঙ্গ ভেদ করিয়া ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবেশপূর্বক দীপ্তি প্রাপ্ত হইতেছেন। সূক্ষ্মতালক্ষণ দ্বারা এইরূপে তাঁহাকে জ্ঞাত হইলে তৎক্ষণাৎ মোক্ষানন্দস্বরূপ লাভ করা যায়। ৫৩

গুরুপাদপদ্মযুগলাশ্রয়ী বুদ্ধিমান্ যোগিরাজ সমাধিনিষ্ঠ হইয়া নবরসের আধারস্বরূপিণী সেই কুলকুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত, সহস্রার-পদ্মের অন্তর্গত বিসুদ্ধ মোক্ষনিকেতন শৈবধামে নিজপতিসমীপে আনয়ন পূর্বক তাঁহাকে বাহ্যিতদাত্রী, চৈতন্তস্বরূপিণী, পরমা ভগবতী জ্ঞানে ধ্যান করিবেন। ৫৪। ঐ সুন্দরী কুণ্ডলিনী পরমশিব হইতে গলিত লাক্ষাসন্নিভ পরমামৃত পান করিয়া পূর্ণানন্দ সঞ্চার করিতে করিতে কুলপথ (ষট্চক্রমার্গ) দ্বারা পুনর্বার মুলাধারকমলে প্রবিষ্ট হন।

জ্ঞাত্বৈতৎ ক্রমমুত্তমং যতমনা যোগী সমাধৌ যুতঃ,
 ত্রীদীক্ষাশুরূপাদপদ্বয়ুগলান্মোদপ্রবাহোদয়াৎ ।
 সংসারে ন হি জগতে ন হি কদা সংক্ষীয়তে সংক্ষয়ে,
 পূর্ণানন্দপরম্পরা-প্রমুদিতঃ শান্তঃ সত্যমগ্রীঃ ॥ ৫৬
 যোহধীতে নিশি সক্ষ্যায়োরথ দিবা যোগী স্বভাবস্থিতো,
 মোক্ষজ্ঞান-নিদানমেতদমলং শুদ্ধং সুশুদ্ধং ক্রমম্ ।
 শ্রীমৎসদগুরুপাদপদ্বয়ুগলান্মনী যতান্তর্ননা-
 স্তস্তাবশ্যমভীষ্টদৈবতপদে চেতো নরীনৃত্যতে ॥ ৫৭
 ইতি শ্রীমৎপরমহংস-পূর্ণানন্দবিরচিতং ষট্চক্রনিরূপণম্ সম্পূর্ণম্ ॥

যখন স্থিরবুদ্ধি যোগী যোগপরম্পরা দ্বারা জ্ঞাত সেই দিব্য অমৃত-
 দ্বারা (দেহীকর্প) ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিত (পূর্বোক্ত) দেবগণের তুষ্টিবিধান
 করিতে থাকেন । ৫৫

সমধিনিষ্ঠ যতচিত্ত যোগী দীক্ষাশুরুর চরণকমলযুগলে আসক্তি
 হেতু আনন্দপ্রবাহোদয়বশতঃ অত্যাশ্রম ষট্চক্রক্রম জ্ঞাত হইয়া আর
 সংসারে জন্মগ্রহণ করেন না, প্রলয়কালেও কদাচ তাঁহাকে ক্ষয়প্রাপ্ত
 হইতে হয় না ; সেই শান্ত সাধুপ্রবর পূর্ণানন্দরাশিতে প্রমুদিতচিত্তে
 অবস্থান করেন । ৫৬

যে যোগী স্বভাবস্থ, সদগুরুর পাদপদ্বয়ুগলাশ্রয়ী ও যতচিত্ত হইয়া
 রাত্রি কাল, সক্ষ্যাবয়ে ও দিবাভাগে মোক্ষজ্ঞানের নিদানস্বরূপ, অমল,
 শুদ্ধ, অতিশুদ্ধ এই ষট্চক্রভেদক্রম অধ্যয়ন করেন, তাঁহার চিত্ত অতীষ্ট-
 দেবের চরণকমলে আসক্ত হয় । ৫৭

সমাপ্ত ।

কলিকাতা, ২১ ৭ নন্দকুমার চৌধুরীর দ্বিতীয় লেন,

কালিকা-যন্ত্র হইতে প্রকাশিত

কালিদাসের গ্রন্থাবলী (মূল ও বঙ্গানুবাদ) ৫৭

শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতামৃত ৩৭

শ্রীশ্রীভক্তমাল গ্রন্থ ২৭

করাচার্য্যের গ্রন্থাবলী (মূল ও বঙ্গানুবাদ
সহ ৭৬ খানি গ্রন্থ আছে।) ২১০

শুবক্‌বচামৃত-লহরী (স্তোত্রাংশ অনুবাদসহ) ১১০

বিবেক-চূড়ামণিঃ (মূল ও বঙ্গানুবাদ) ৫০

আনন্দ-লহরী (মূল, টীকা, বঙ্গানুবাদ ও টিপ্পনী) ৫০

ধর্মজীবন (হিন্দুর নিত্য ক্রিয়ানুষ্ঠান) ৫০

পকেট গীতা (মূল, অর্থ ও বঙ্গানুবাদ) ১৬০

শ্রীশ্রীচণ্ডী (মূল অর্থ ও বঙ্গানুবাদ) ১৬০

